COLECCION ESTRELLA

$16

# 80 IDEAS PARA EL LUNCH

- Para niños en edad preescolar
- Para niños de primaria
- Para la mujer que trabaja
- Lunches rápidos
- Vegetarianos
- Bajos en calorías
- Para enviarle al marido
- Calendario de lunches




EN EL EXTRANJERO $1.95 DLLS. O SU EQUIVALENTE

7 52435 75203 9 05

**Deliciosas y sencillas ideas**
para el lunch de la escuela y la oficina

COLECCION ESTRELLA

# Sumario 80 ideas para el lunch


**ARDES Administración, S.A. de C.V.**

**Directora General**
Lic. Liliana Moreno
**Directora Editorial**
Lic. Ileana Ramírez W.
**Departamento de Circulación**
Ing. Javier Piña
**Director de Ventas de Publicidad**
Lic. José Luis Garcíalonso
**Editora Ejecutiva**
Leonora del Campo
**Diseño**
D.G. Marysol Morán
**Coordinadora Gráfica**
Estela Puente
**Fotografía**
Luis Díaz de León, Javier Melo
Enrique Noriega, Gerardo Pérez
Fabio Bresso
**Colaboradoras**
Juanita Lomelí, Lolita Díaz
Estela Puente, Gabriela Olazábal
Lourdes Riva Palacio
**Jefe de Redacción**
Lic. Mario Julio del Campo
**Adaptación**
Irene Aguirre

*(C) **80 ideas para el lunch** Marca Registrada® Mayo 1999. ARDES Administración, S.A. de C.V.
***80 ideas para el lunch** es una publicación anual editada por ARDES Administración, S.A. de C.V.
***80 ideas para el lunch** título con reserva exclusiva otorgada por la Dirección General de Derechos de Autor en trámite. Certificado de Licitud de Título de la Secretaría de Gobernación en trámite. Certificado de Licitud de Contenido de la Secretaría de Gobernación (Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas) en trámite.



ARDES Administración, S.A. de C.V. Oficinas generales: Pedro Romero de Terreros núm. 832, Col. del Valle, México, D.F., teléfonos 5639-2140 y 5639-7808. Impresa en México en los Talleres de Litografía Magno Graf, calle "E" núm. 6. Parque Industrial Puebla 2000, Puebla, Pue. teléfonos 87-7271, 82-7272 y 82-6425. Oficinas de Publicidad: Pedro Romero de Terreros núm. 832, Col. del Valle. Teléfonos 5543-1032, 5543-1410 y 5543-1272. Distribución en el Interior de la República, AUTREY, Av. Taxqueña núm. 1798. Col. Paseos de Taxqueña 04250, México, D.F. En el Distrito Federal: Unión de Expendedores y Voceadores de Periódicos de México, A.C. Guerrero núm. 50, Col. Guerrero 06350 México, D.F. teléfonos 5591-1400 y 5591-1301 Distribuidores en el extranjero: Guatemala, De la Riva Hermanos, teléfonos: 21-616-21-805; Panamá, Distribuidora Panamex, S.A. teléfonos: 21-7015, 21-8894; Puerto Rico, Agencia de Publicaciones de Puerto Rico, Enc. teléfonos 788-8300; República Dominicana, Agencia de Publicaciones Dominicana C.A. teléfono 532-0261. Honduras: Agencia de Publicaciones de Honduras, S.A. de C.V., teléfonos 27-2439 y 27-1012. El Salvador: Imprecen, S.A. teléfonos 243-1044 y 243-6380. Costa Rica, Agencia de Publicaciones de Costa Rica, S.A. teléfonos: 283-5551 y 283-5741. Selección de Color: Productos Armonía, S.A. de C.V. Amores núm. 137, Col. del Valle. Teléfonos 5687-1426 y 5687-1850.
Precio por ejemplar $16.00

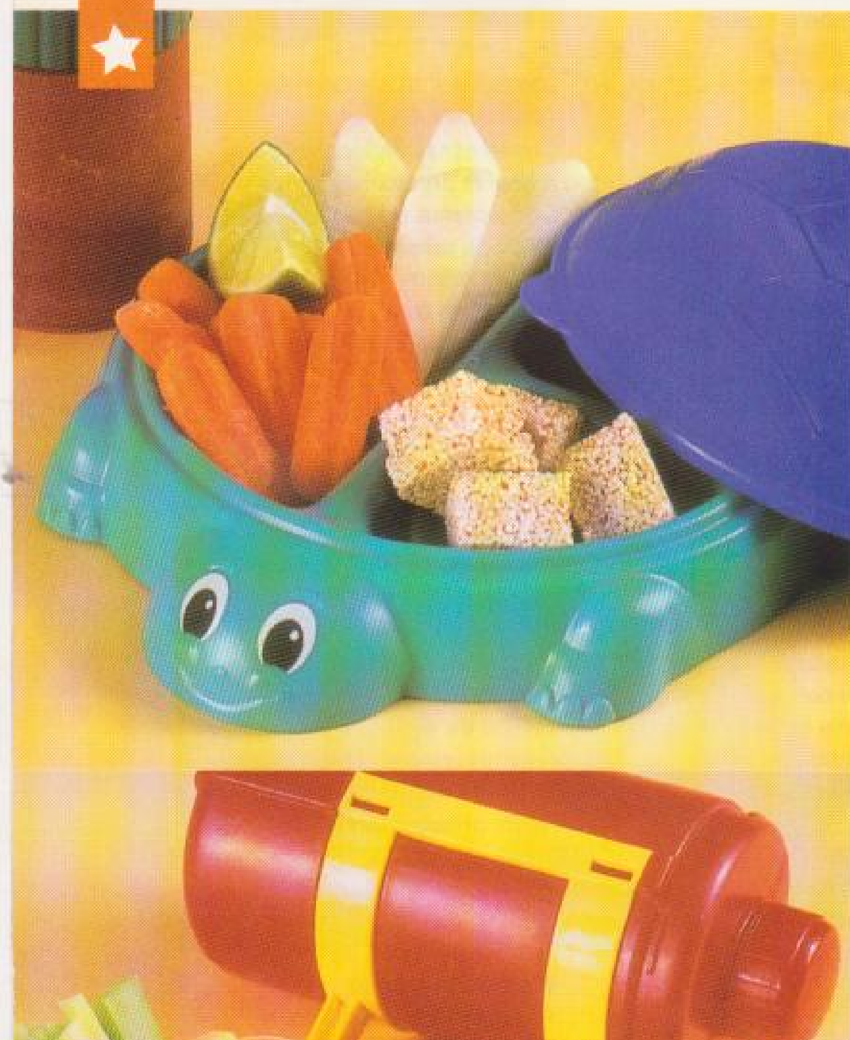
Editora Responsable: Liliana Moreno
Printed in MEXICO






# Para los niños de preescolar

Actualmente los niños asisten a la escuela desde los dos años, es por ello que se debe tener cuidado con la preparación del lunch. Durante el lapso preescolar, que va desde los dos hasta los siete años, el niño se encuentra en continuo crecimiento y su alimentación es de suma importancia.



## Jícamas y zanahorias

**INGREDIENTES**

- 4 palitos de jícama
- 5 palitos de zanahoria
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de jugo de limón
- • sal y chile

**COMO HACERLO**

1. Combina todos los ingredientes.
2. Acompaña con cuadritos de amaranto.

> **Variación:**
> Sustituye las verduras por piña, sandía o melón.



## Queso manchego con apio y galletas con mermelada

**INGREDIENTES**

- 2 rebanadas de queso tipo manchego
- 1 tira de apio lavada y sin fibra
- 1 limón
- • sal
- 3 galletas Marías
- 1 cucharada de mermelada

**COMO HACERLO**

1. Rocía el limón al apio y coloca en un recipiente cerrado. Acompaña con queso.
2. En otro recipiente pon sandwichitos hechos de galleta María y mermelada de sabor al gusto.

# Rollitos de jamón y bisquets con mermelada



**INGREDIENTES**

- 2 minibisquets
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de mermelada
- 2 rebanadas de jamón

**COMO HACERLO**

**1.** Calienta dos minibisquets con mantequilla y ponles mermelada. Ciérralos y envuélvelos en una servilleta de papel.

**2.** Acompáñalos con dos rebanadas de jamón enrolladas.

# Yoghurt con fruta



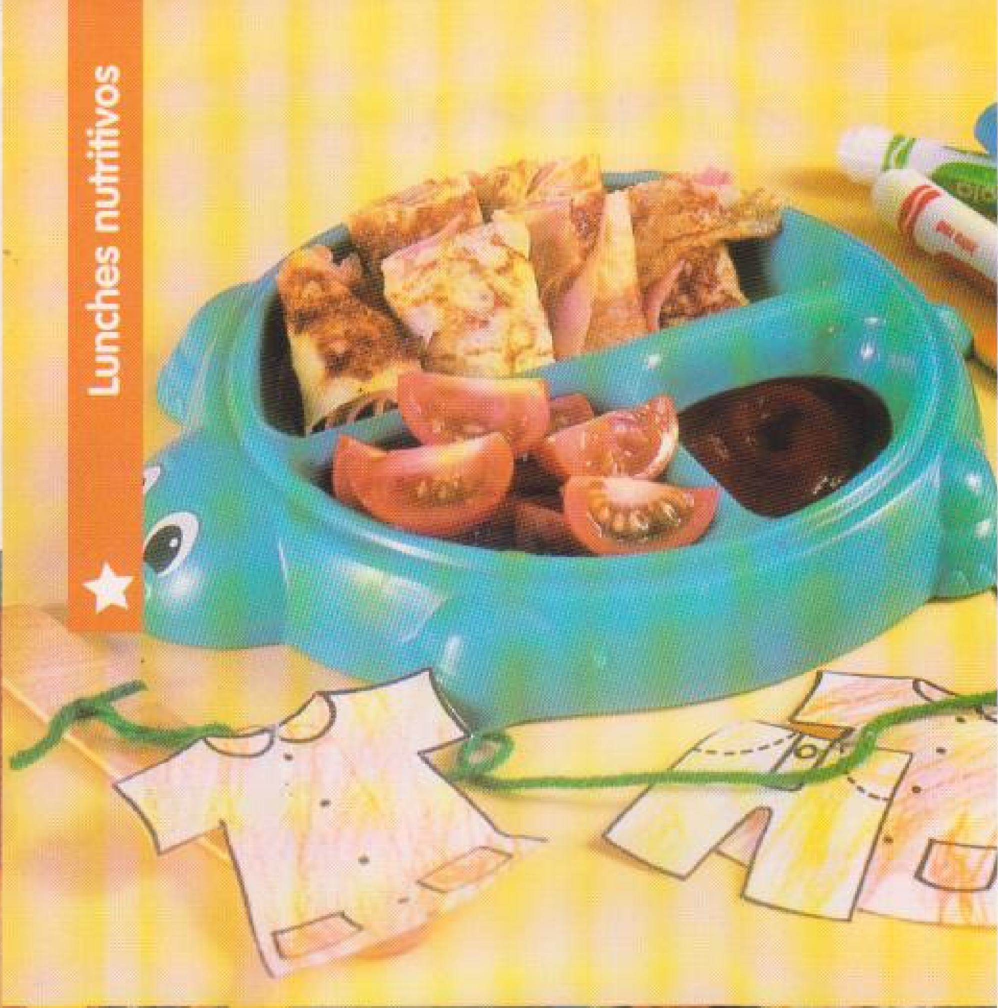
**INGREDIENTES**

- 1 yoghurt natural de 150 gramos
- 1/2 plátano cortado en cubos
- 1/2 manzana cortada en cubos con todo y cáscara
- 1 cucharada de miel de abeja o de azúcar mascabado

**COMO HACERLO**

**1.** Combina todos los ingredientes y ponlo en un recipiente cerrado.

**2.** Acompaña con palitos integrales.



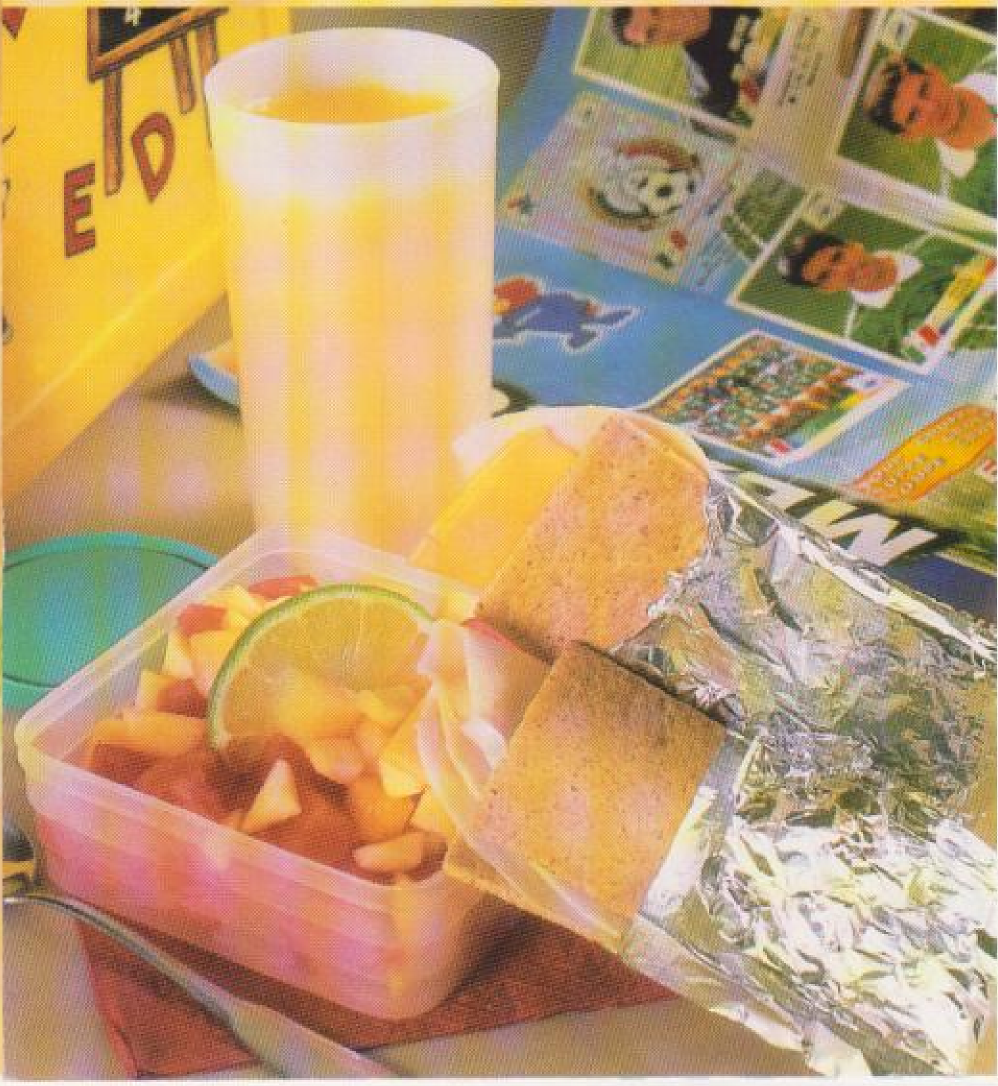
# Rollitos de jamón y huevo

**INGREDIENTES**

- 1 huevo batido con un chorrito de leche y sal al gusto
- 2 rebanadas delgadas de jamón
- • mantequilla

**COMO HACERLO**

1. Cocina en la mantequilla la mitad del huevo batido, formando una crepa. Cuando empiece a hacer burbujas, voltea y cuece por el otro lado. Repite la operación.
2. Enrolla la crepa junto con la rebanada de jamón y corta en trozos.



# Bocadillos de galleta

**INGREDIENTES**

- 4 galletas saladas, integrales o de salvado
- 4 rebanadas de jamón de cerdo o de pavo
- 4 rebanadas de queso tipo americano, manchego o gruyére
- • mostaza

**COMO HACERLO**

1. Forma sandwiches de galleta untando en las contrapartes la mostaza. Coloca el jamón y encima queso.
2. Envuélvelo en papel de aluminio.
3. Acompaña con fruta surtida.

# Jamón en jardín



**INGREDIENTES**

1 cucharada de mayonesa
2 cucharaditas de salsa catsup
3 hojas de lechuga lavada y cortada en tiras
4 tiras de jamón de cerdo o de pavo

**COMO HACERLO**

1. Combina la mayonesa con la salsa catsup.
2. En un recipiente con tapa acomoda la lechuga y encima el jamón, manda aparte el aderezo en un recipiente pequeño.
3. Acompaña con galletas de salvado.

# Palitos de pollo



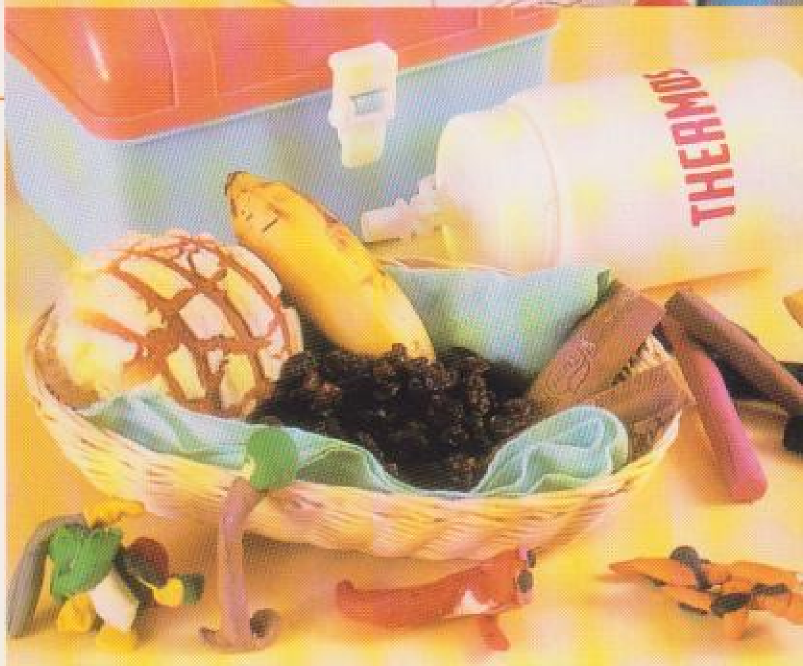

**INGREDIENTES**

1/2 pechuga de pollo cocida
1 huevo batido con un poco de sal
1/2 taza de pan molido u hojuelas de maíz molidas
1 taza de aceite de maíz

**COMO HACERLO**

1. Corta en tiras gruesas la pechuga. Sumérjelas en el huevo batido y cúbrelas con el pan o las hojuelas de maíz.
2. Sofríelas en aceite bien caliente. Escurre en una servilleta.
3. Envuelve los palitos de pollo en papel encerado y ponlos en la lonchera con salsa catsup y mayonesa.

# Canasta sorpresa



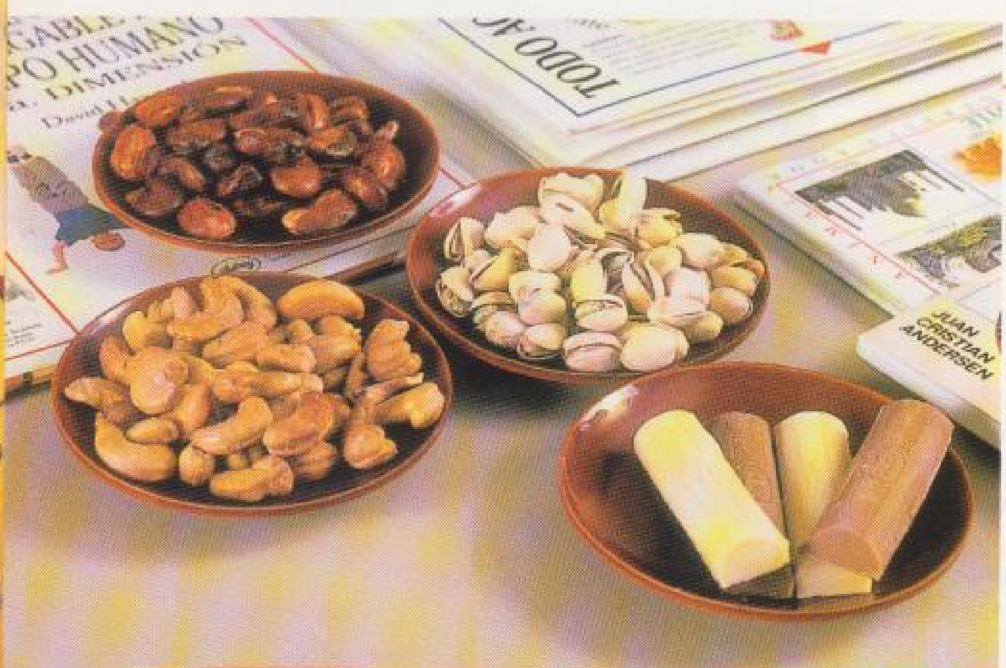

**COMO HACERLO**

1. Pon en la lonchera un pan de dulce, una barrita de chocolate y un puñado de pasitas.

# Para los niños de primaria

Los niños entre 7 y 12 años, además de estar en una etapa de crecimiento, queman calorías constantemente, pues tienen una gran actividad física y mental. Su hora de almuerzo dentro de la escuela es de suma importancia, por lo que debes mandarles alimentos nutritivos, calóricos y llenadores.

Es importante para los niños llevar loncheras grandes y de colores brillantes, contenedores de alimentos que cierren perfectamente y thermos que mantengan la temperatura de los líquidos. Envíales frutas y verduras de la estación, jugos de naranja, toronja, tomate o combinados, además de las ricas sugerencias que te damos a continuación.

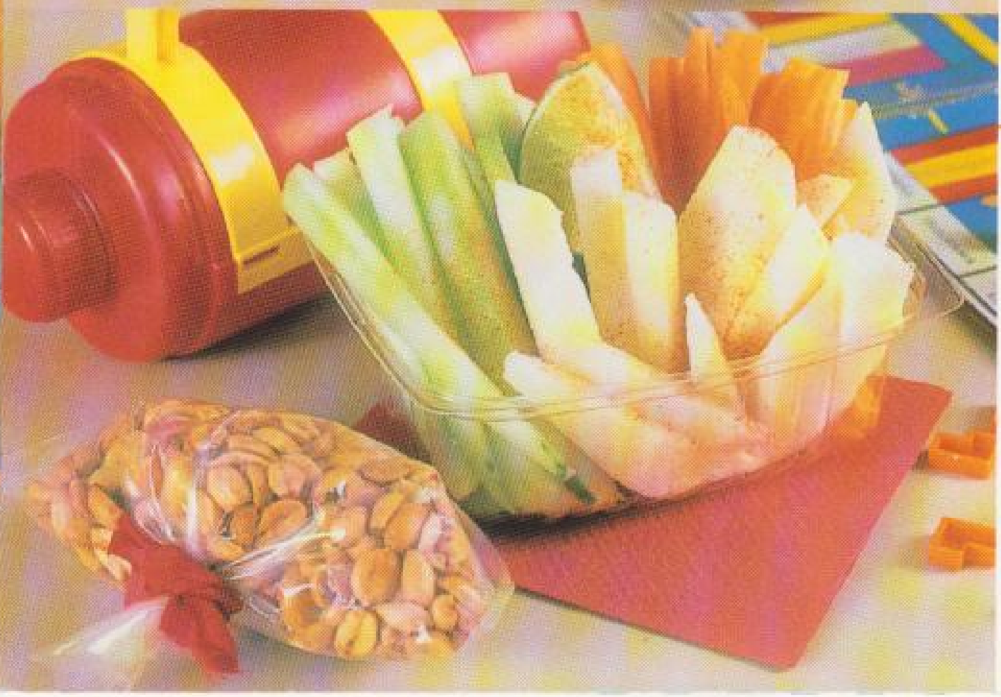



## Surtido rico

**COMO HACERLO**

**1.** Pon en la lonchera cacahuates, nueces de la India, pistaches, garbanzos, cacahuates enchilados, etcétera.

**2.** Pon como postre una barrita de chocolate.



## Verduras con limón y chile

**COMO HACERLO**

**1.** Pon en un recipiente hermético rebanadas de jícama, apio, pepino y zanahoria.

**2.** Acompaña con un limón partido y chile piquín.

**3.** Manda también un puñado de cacahuates

# Waffles de fruta

**INGREDIENTES**

- 1 taza de masa para hot cakes (preparada según las instrucciones del paquete).
- 1 manzana, durazno o pera rallada
- • mantequilla
- • miel de abeja, de maple, mermelada o cajeta

**COMO HACERLO**

**1.** Mezcla la masa con la fruta de tu elección.

**2.** Calienta la wafflera, engrásala con mantequilla y prepara los waffles.

**3.** Acompáñalos con miel de abeja, de maple, mermelada o cajeta, puestos en un minirecipiente.



# Quesadillas en pan árabe

**INGREDIENTES**

- 1 pan árabe, abierto
- 2 rebanadas de queso tipo manchego o de Oaxaca
- 1 rebanada de jamón
- • salsa picante

**COMO HACERLO**

**1.** Rellena el pan árabe con el jamón y el queso.

**2.** Ponlo sobre una parrilla a fuego medio y calienta por los dos lados.

**3.** Envuelve en servilleta o papel de aluminio.



# Ensalada primavera

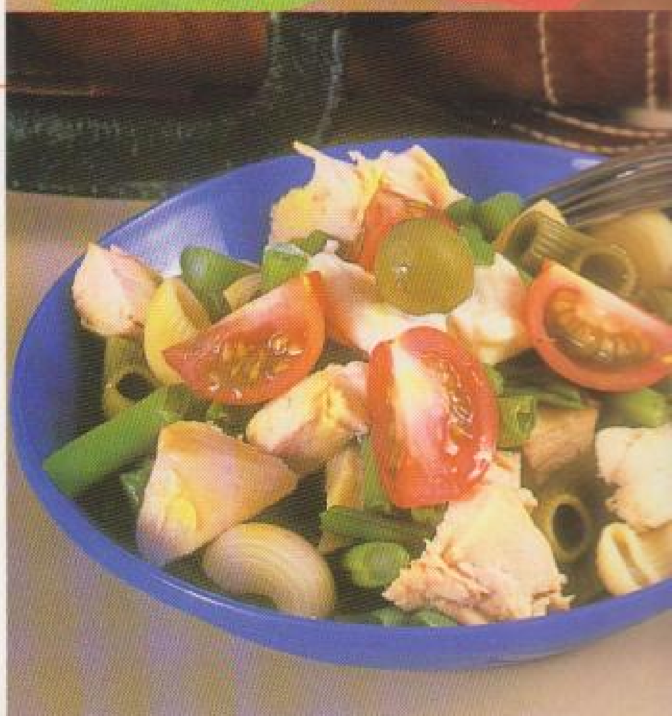
**INGREDIENTES**

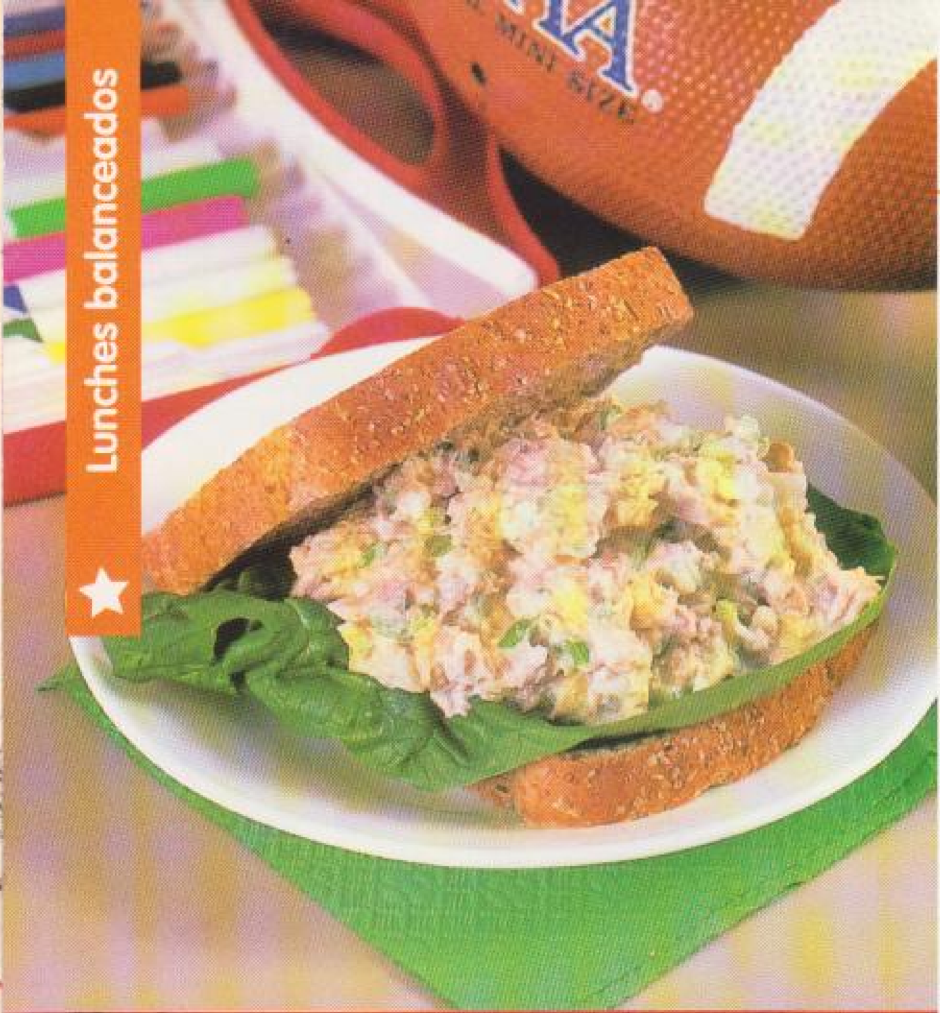
- 1 taza de pasta de tu elección, cocida
- • cubos de pechuga de pollo o de jamón
- 3 cucharadas de ejotes cocidos
- 1 zanahoria pelada y cortada en cubos.
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de mostaza
- • sal y pimienta
- • galletas de sal o habaneras

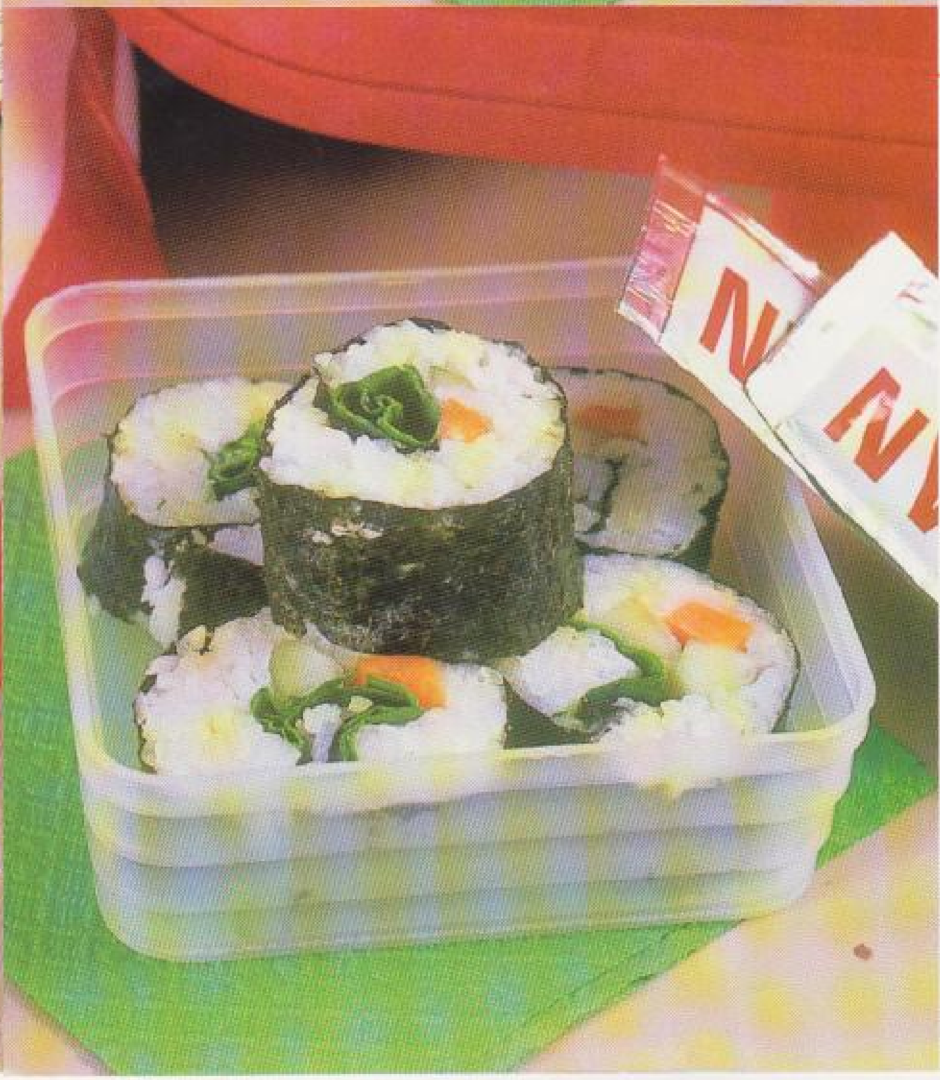
**COMO HACERLO**

**1.** Combina todos los ingredientes y ponlos en un recipiente cerrado.

**2.** Acompaña con galletas saladas.







# Sandwich de ensalada de atún

**INGREDIENTES**

- 1 lata de atún
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 rama de apio sin fibra y picado
- 1 limón
- 2 cucharadas de mayonesa
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 hoja de lechuga lavada

**COMO HACERLO**

1. Combina el atún con cebolla, el apio, el jugo de limón y la mayonesa.
2. Prepara el sandwich en el pan integral y agrega la lechuga.
3. Envuelve en una servilleta o papel encerado.

# Sushi de verduras

**INGREDIENTES**

- 1 taza de arroz glutinoso, cocido*
- 2 hojas de alga marina*
- 2 tiras de pepino sin semillas
- 2 tiras de zanahorias
- 4 hojas de espinacas
- 2 sobres de salsa de soya

*Estos productos se consiguen en tiendas de especialidades orientales, o en algunas tiendas de autoservicio.

**COMO HACERLO**

1. Extiende la hoja de alga sobre un mantelito especial para sushi, que se compra en la misma tienda que los ingredientes. Humedece un poco el alga con una brochita.
2. Acomoda en forma regular y plana el arroz, enmedio coloca una tira de pepino, una de zanahoria y dos hojas de espinaca. Enrolla el alga como taco, presionando. Corta en rodajas medianas utilizando un cuchillo filoso.
3. Ponlo dentro de un recipiente y manda en otro un poco de salsa de soya.

## Torta cubana

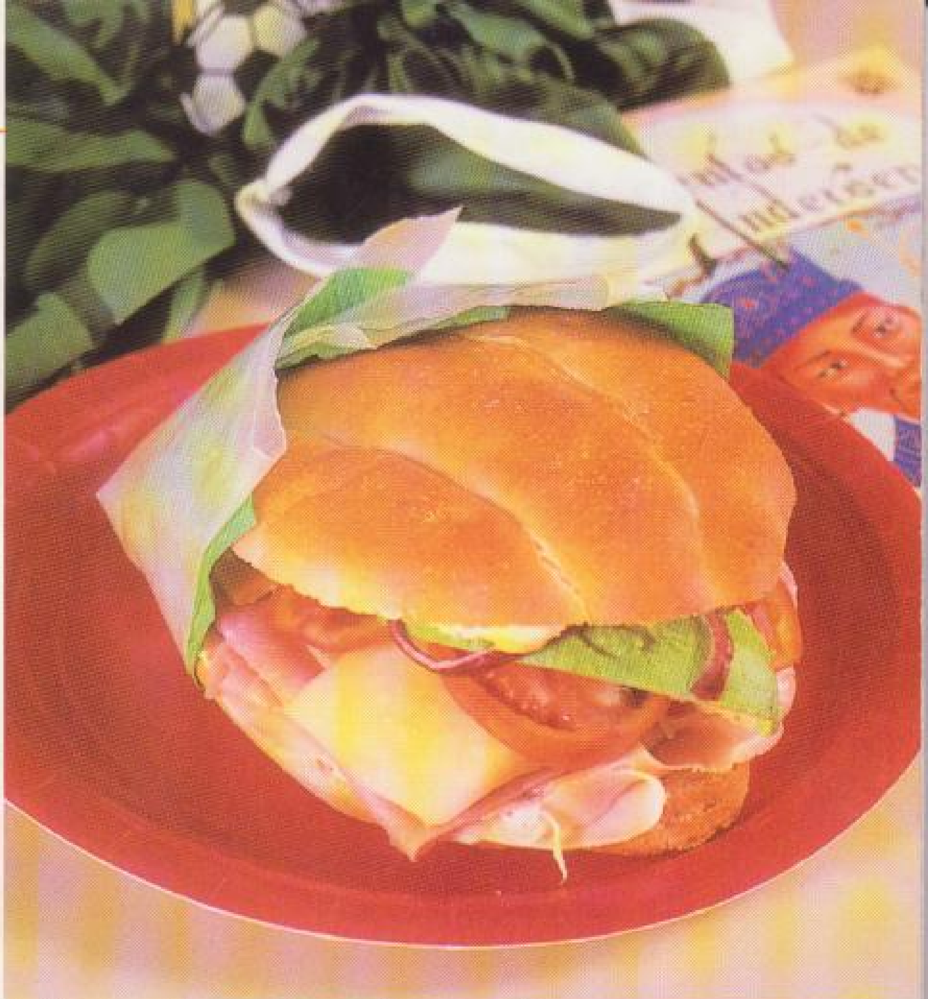
**INGREDIENTES**

- 1 telera o bolillo
- • mayonesa y mostaza
- 2 rebanadas de jamón tipo americano o de pavo
- 1 rebanada de queso amarillo
- 1 rebanada de queso tipo manchego
- 3 rodajas de jitomate
- 2 rodajas de cebolla
- 3 rebanadas de aguacate
- • chiles jalapeños o chiles en escabeche (opcional)

**COMO HACERLO**

**1.** Parte por la mitad la telera o el bolillo y unta en cada lado mostaza y mayonesa. Acomoda todos los ingredientes en el orden indicado.

**2.** Corta por la mitad y envuelve en una servilleta y luego en papel encerado; de esta forma permanecerá fresca y crujiente.



## Hamburguesita

**INGREDIENTES**

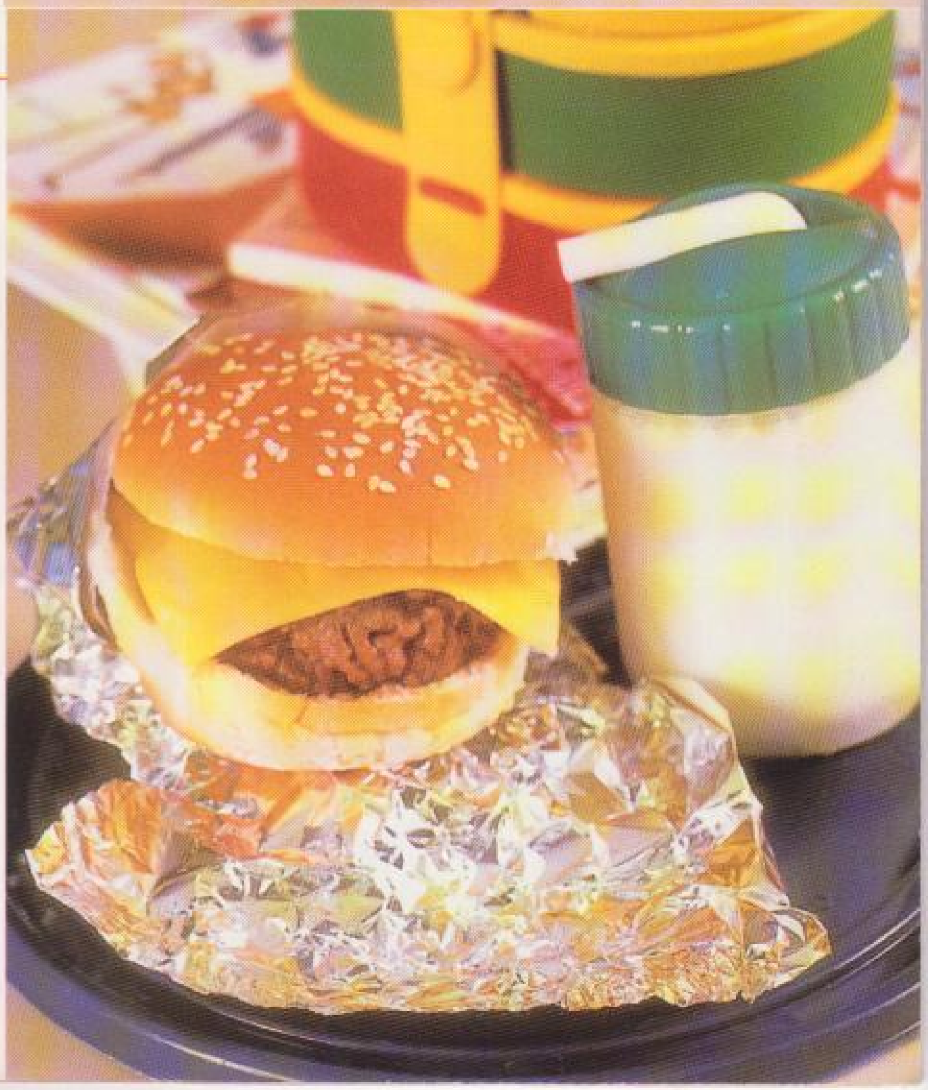
- 150 gramos de carne molida de res o de pollo
- 1 cucharadita de cebolla finamente picada
- 2 cucharadas de perejil lavado y finamente picado
- • sal y pimienta
- 4 rebanadas de queso
- 4 minibollos (lo venden en las panaderías)

**COMO HACERLO**

**1.** Combina la carne con la cebolla, el perejil, sal y pimienta.

**2.** Forma una hamburguesa y ásala en una parrilla o sartén ligeramente engrasada.

**3.** Coloca la carne dentro del bollo con el queso y envuelve en papel encerado y luego de aluminio.



# Para la mamá que trabaja

Este tipo de lunches es ideal para llevarse por área, es decir: cada persona lleva el lunch para todo su departamento y se van turnando por día. Así no tendrán que cocinar diariamente. Claro que también se pueden reducir las porciones y llevar el lunch individualmente.

## Lunch 1 (10 porciones)

### Ensalada del chef

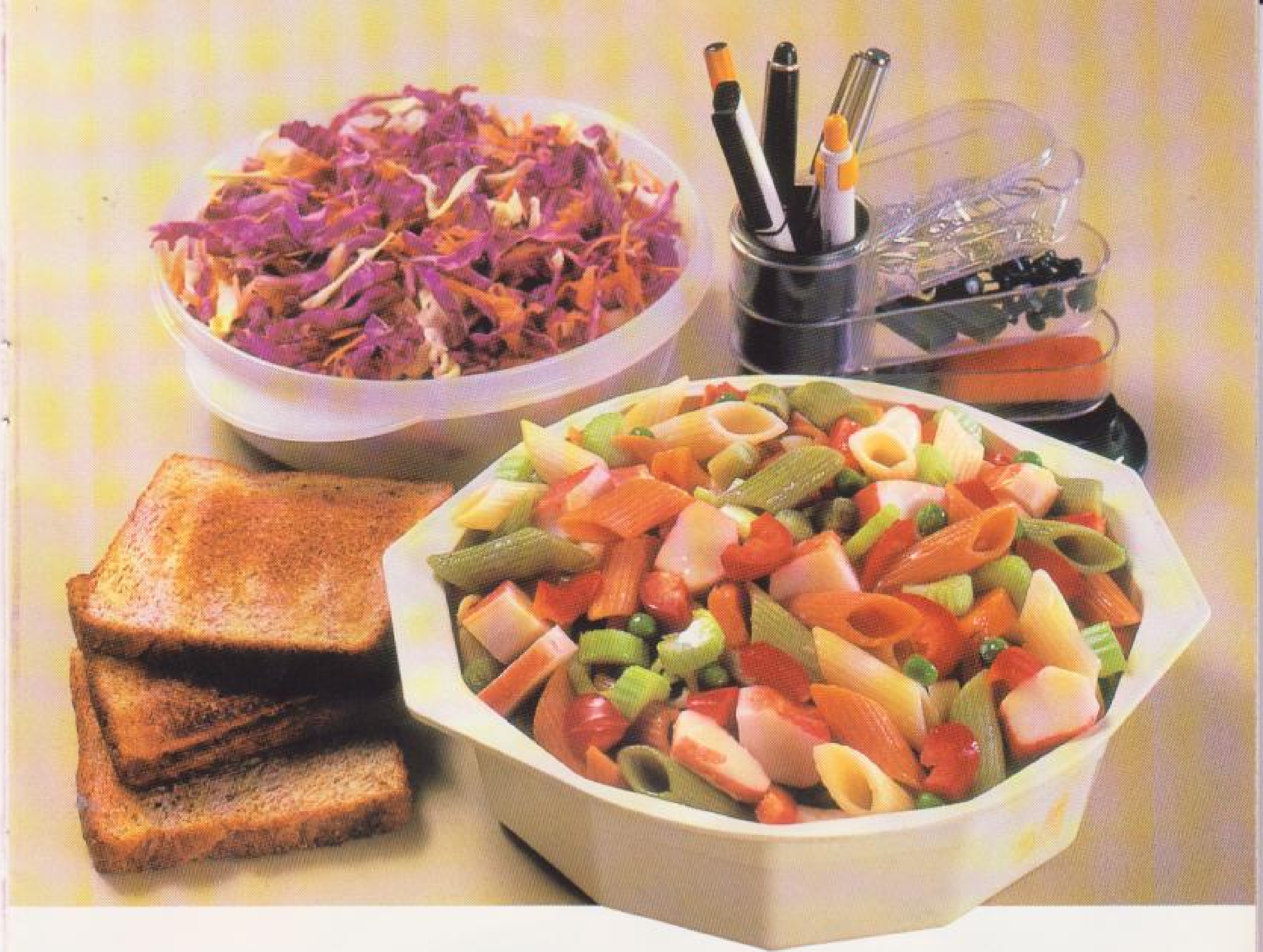
**INGREDIENTES**

- 1/2 taza de vinagre
- 1/4 de taza de aceite de maíz
- 1 1/2 cucharaditas de mostaza
- • sal y pimienta
- 20 hojas de lechuga orejona, lavada y desinfectada
- 20 hojas de espinaca, lavada y desinfectada
- 2 1/2 tazas de lechuga romanita desinfectada, picada finamente
- 1 taza de aceitunas
- 30 jitomates cerezo o rebanadas de jitomate bola
- 8 cebollitas de cambray rebanadas
- 250 gramos de jamón cortado en tiras
- 250 gramos de queso tipo americano, cortado en tiras

**COMO HACERLO**

1. En un frasco con tapa pon los primeros cuatro ingredientes y agita para que se incorporen.
2. En un recipiente de plástico con tapa coloca los ingredientes de la ensalada. A la hora de comer rocía el aderezo encima.
3. Acompaña con una gelatina de yoghurt y durazno.





# Lunch 2 (10 porciones)

## Pasta con surimi

### INGREDIENTES

500 gramos de pasta de pluma, cocida *al dente* y escurrida
5 barritas de surimi de cangrejo, rebanado
1 taza de aderezo tipo italiano, comercial
2 tazas de chícharos cocidos
1/2 taza de cebolla finamente picada
1 taza de zanahorias cocidas y picadas
1 pimiento rojo picado
1 taza de apio sin fibra y rebanado
• sal y pimienta

### COMO HACERLO

1. Mezcla con el aderezo la pasta y el surimi. Añade el resto de los ingredientes revolviendo con cuidado.
2. Refrigera hasta antes de servir.
3. Puedes acompañar esta pasta con una ensalada hecha a base de fibras naturales como col rebanada, zanahoria y jícama picadas.

## Lunch 3 (6 porciones)

# Tortilla de cebolla

**INGREDIENTES**

- 3 papas
- 4 cucharaditas de aceite
- 1 cebolla rebanada
- 6 huevos
- • sal y pimienta

**COMO HACERLO**

1. Pela y corta las papas en cuadritos del mismo tamaño.
2. En una sartén gruesa, de 22 centímetros de diámetro, calienta dos cucharadas de aceite y sofríe las papas y la cebolla, hasta que estén transparentes.
3. Por separado bate los huevos, sólo a que integren, añade las papas con la cebolla y revuelve bien. Salpimenta
4. Pon una cucharada de aceite en la sartén y vierte el batido de papas con huevo, baja la flama, tapa el recipiente y cocina hasta que la tortilla se desprenda de los lados de la sartén.
5. Con la tapa dale vuelta a la tortilla para cocinarla por el otro lado. Vuelve a tapar y cocina a fuego lento dos minutos más.
6. Acompaña con verduras.





# Lunch 4 (10 porciones)

## Rollos de jamón

**INGREDIENTES**

- 2 pepinos
- 360 gramos de queso crema
- 2 cucharadas de crema
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de epazote picado
- • chile jalapeño picado y sin semillas
- 4 cucharadas de cebollitas picadas
- 350 gramos de jamón cocido, en rebanadas delgadas

**COMO HACERLO**

**1.** Pela los pepinos y córtalos en tiras, sin las semillas. Salpimenta.

**2.** Bate el queso hasta que se esponje, añade los siguientes seis ingredientes y unta las rebanadas de jamón con esta mezcla, llegando hasta las orillas.Coloca una tira de pepino en un extremo y enrolla bien.

**4.** Pon en un molde hermético y refrigera. A la hora de servir parte cada rollito en dos.

## Verduras en escabeche

**INGREDIENTES**

- 2 zanahorias peladas y rebanadas
- 1/2 coliflor, cortada en ramitos
- 250 gramos de papitas cambray
- 1/2 taza de aceitunas negras
- 8 chiles jalapeños en vinagre
- 4 cucharadas del vinagre de los chiles
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa inglesa
- • sal y pimienta

**COMO HACERLO**

**1.** Cuece por separado las verduras en agua con sal. Mezcla con los ingredientes restantes y refrigera toda la noche.

# Rellenos para Tacos

Otro esquema de platillos que se pueden llevar para calentar en la oficina y rinden para todos, son guisados y rellenos para taquitos y tortas.

## Taquitos de guisado

Llévalos preparados y caliéntalos en la oficina.

### Tinga 12 personas

**INGREDIENTES** (24 tacos)

- 250 gramos de tomates verdes
- 1 jitomate
- 2 chiles chilpotles secos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 50 gramos de aceite o manteca
- 500 gramos de pollo cocido y deshebrado
- 1 pizca de orégano
- • sal y pimienta

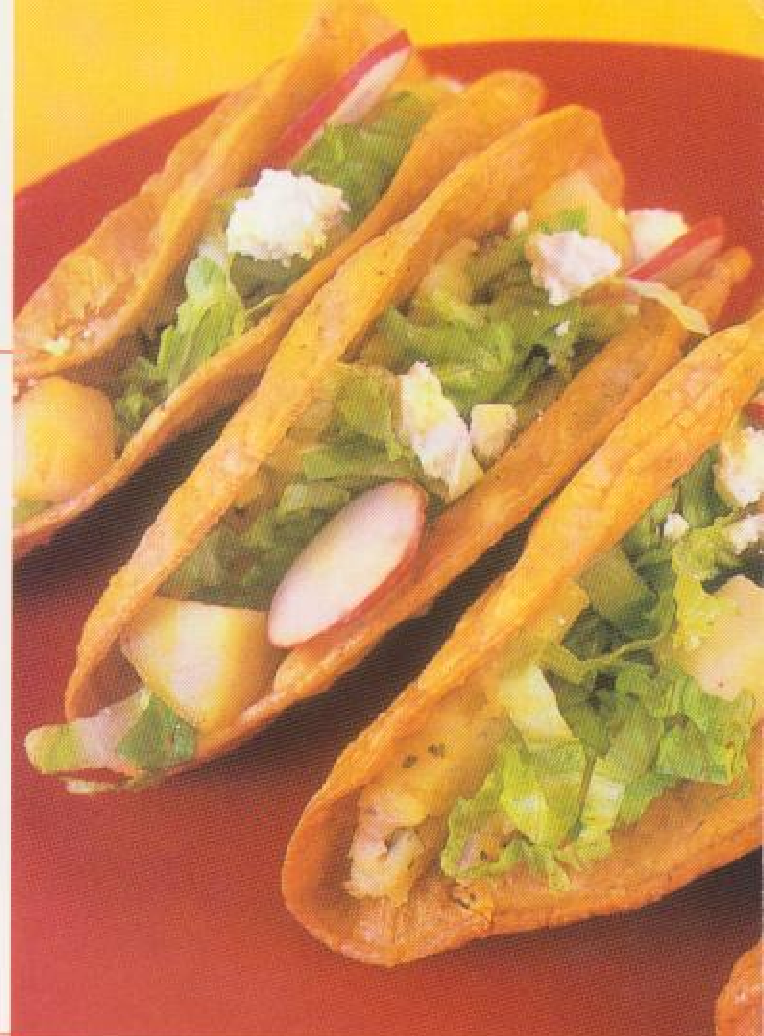
**COMO HACERLO**

1. Cuece los tomates, el jitomate, los chilpotles, la cebolla y los ajos en un poco de agua con sal. Cuando estén suaves, retira las semillas de los chiles y lícua hasta obtener una salsa.
2. Calienta la manteca y sofríe, añade la carne deshebrada, el orégano, sal y pimienta.
3. Cocina hasta que el relleno se seque un poco.
4. Rellena las tortillas.



## Taquitos dorados

Pon dos cucharadas de relleno en cada tortilla, dóblala y fríe en aceite caliente. Acomoda los taquitos en un recipiente.



## Papas 2 personas

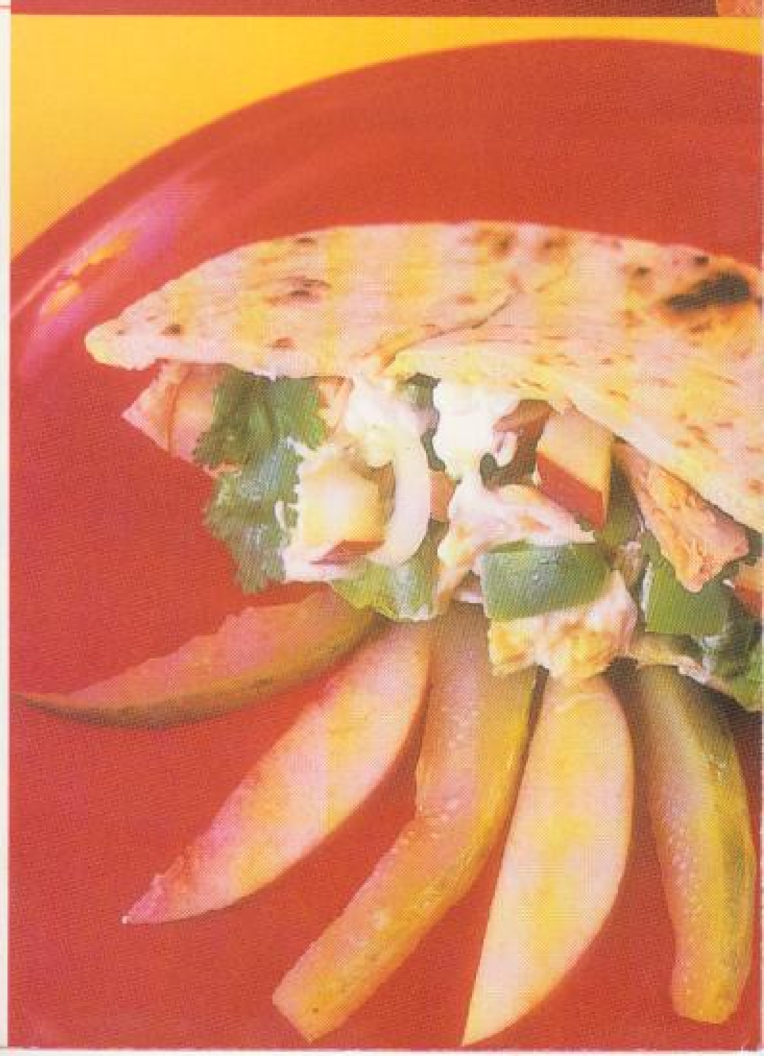
**INGREDIENTES**

- 4 papas cocidas y peladas
- 2 pizcas de orégano
- 1 pizca de comino
- • sal y pimienta
- • aceite
- 5 dientes de ajo
- • chile de árbol
- 100 gramos de queso tipo añejo

**COMO HACERLO**

1. Presiona las papas con un tenedor.
2. Revuélvelas con las especias.
3. En el aceite dora el ajo y el chile. Añade las papas y revuelve con el queso desmoronado.

## Tacos árabes 12 personas



**INGREDIENTES**

- 1 taza de mayonesa light
- 1/2 taza de yoghurt natural, light
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 2 dientes de ajo martajado
- 1/2 cucharadita de salsa picante
- 3 tazas de pollo hervido y deshebrado o cortado en cubos
- 1 manojo de cebollitas de cambray
- 3 manzanas rojas, picadas con todo y cáscara
- 1 pimiento verde picado
- 5 cucharadas de cilantro lavado y picado
- • hojas de lechuga lavada y picada
- 6 panes pita cortados a la mitad

**COMO HACERLO**

1. Mezcla la mayonesa con el yoghurt, el vinagre y el ajo.
2. Añade el resto de los ingredientes excepto la lechuga y los panes.
3. Pon en un recipiente hermético.
4. A la hora de servir calienta los panes en el horno de microondas o en el tostador.
5. Rellénalos con la lechuga y la mezcla de pollo.

# Calientes y Fríos

## Ensalada de cangrejo (2 porciones)

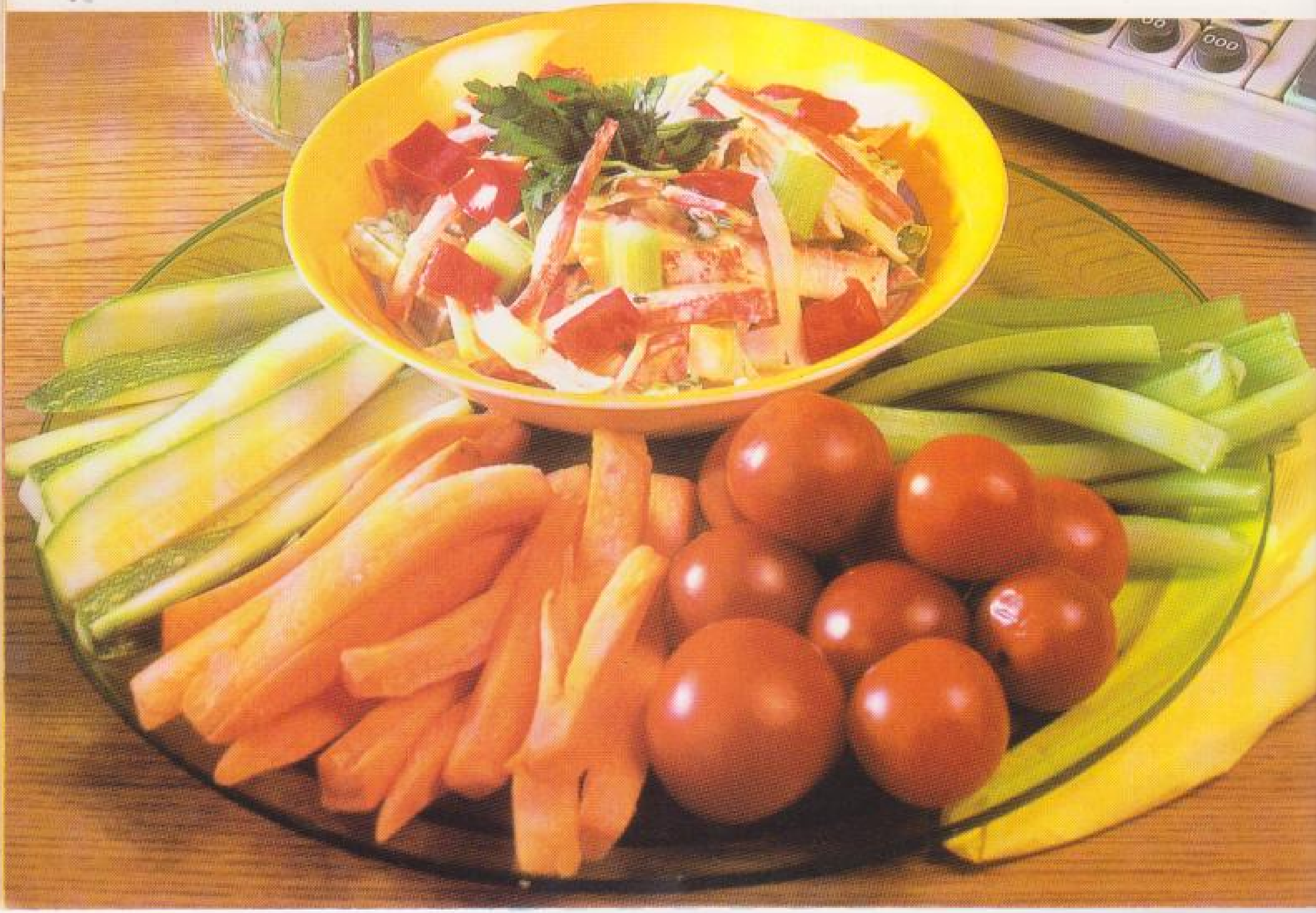
**INGREDIENTES**

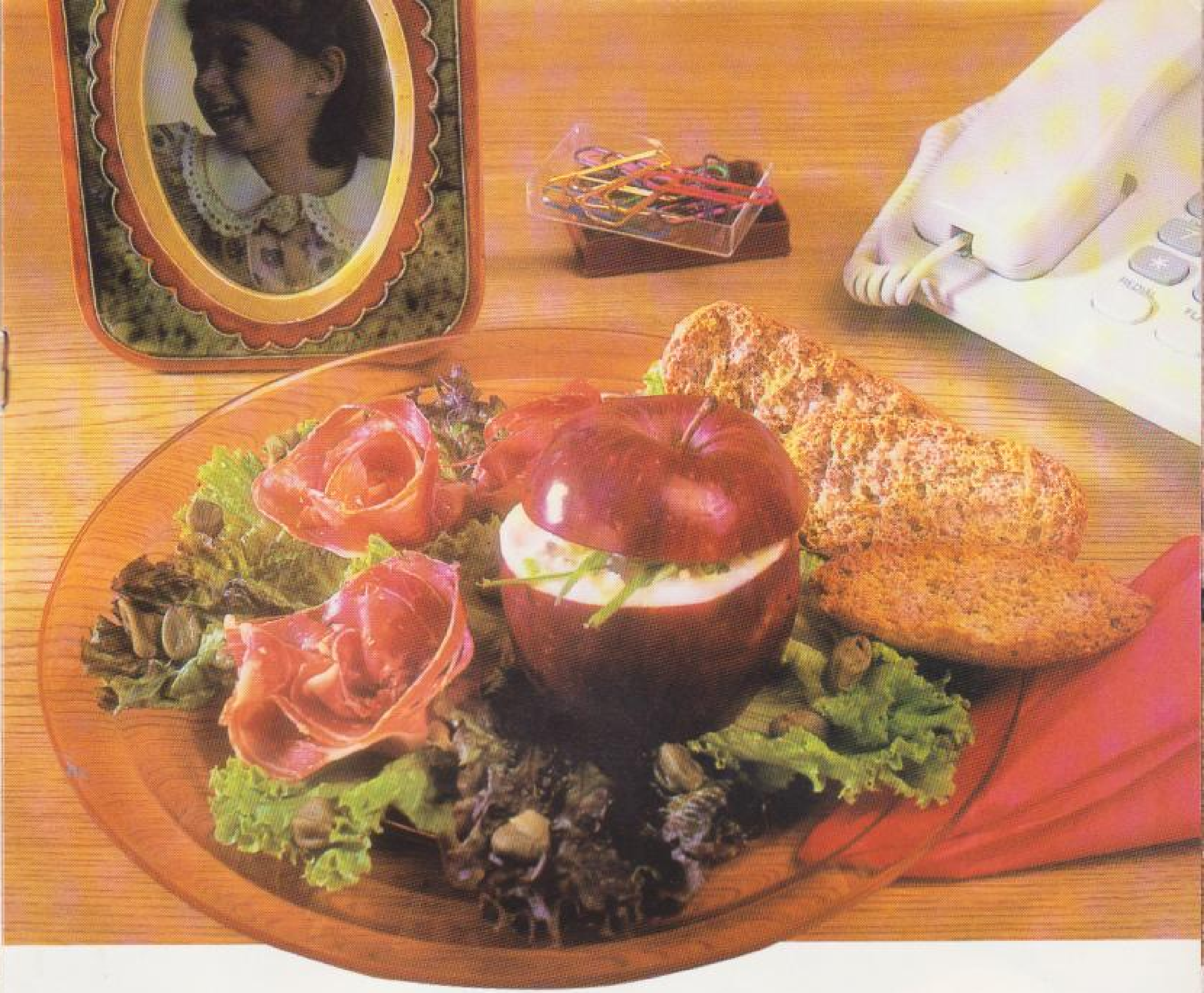
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 1/2 cebolla picada
- 1 rama de apio lavada, sin fibra y picada
- 1/2 taza de pimiento de lata, picado
- 180 gramos de queso crema
- 1 cucharada de leche
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1 taza de surimi, desmenuzado
- 2 cucharadas de perejil, lavado y picado
- • galletas

**COMO HACERLO**

1. Sofríe en la mantequilla el curry, la cebolla, el apio y los pimientos. Deja que se sazone unos minutos a fuego lento, tapado. Retira del fuego y añade el queso crema suavizado, mezclando hasta integrar todo.

2. Agrega la leche, el jugo de limón, la sal, el cangrejo y el perejil. Acompaña con galletas y verduras crudas y un jugo de fruta natural.





## Manzanas rellenas

**INGREDIENTES** (6 porciones)

- 6 manzanas
- 1/2 taza de vino blanco, seco
- 1/3 de taza de crema agria
- 3 cucharadas de queso tipo roquefort desmoronado
- 1 cucharadita de cebollín picado
- • sal y pimienta
- • lechuga escarola o francesa, lavada
- • alcaparras
- 2 rebanadas delgadas de jamón serrano, de pavo, o salmón

**COMO HACERLO**

1. Corta una tapa a las manzanas.
2. Vacía la pulpa con cuidado de no romper la cáscara y colócalas en un platón refractario con el vino blanco, tapadas.
3. Mételas en el horno de microondas durante cuatro minutos o en el horno convencional durante 20 minutos. Retíralas y escurre el líquido.
4. Combina la crema, el queso, el cebollín, sal y pimienta, y rellena con esta mezcla las manzanas.
5. Sírvelas sobre una cama de jamón o salmón.
6. Acompaña con rebanadas de pan integral.

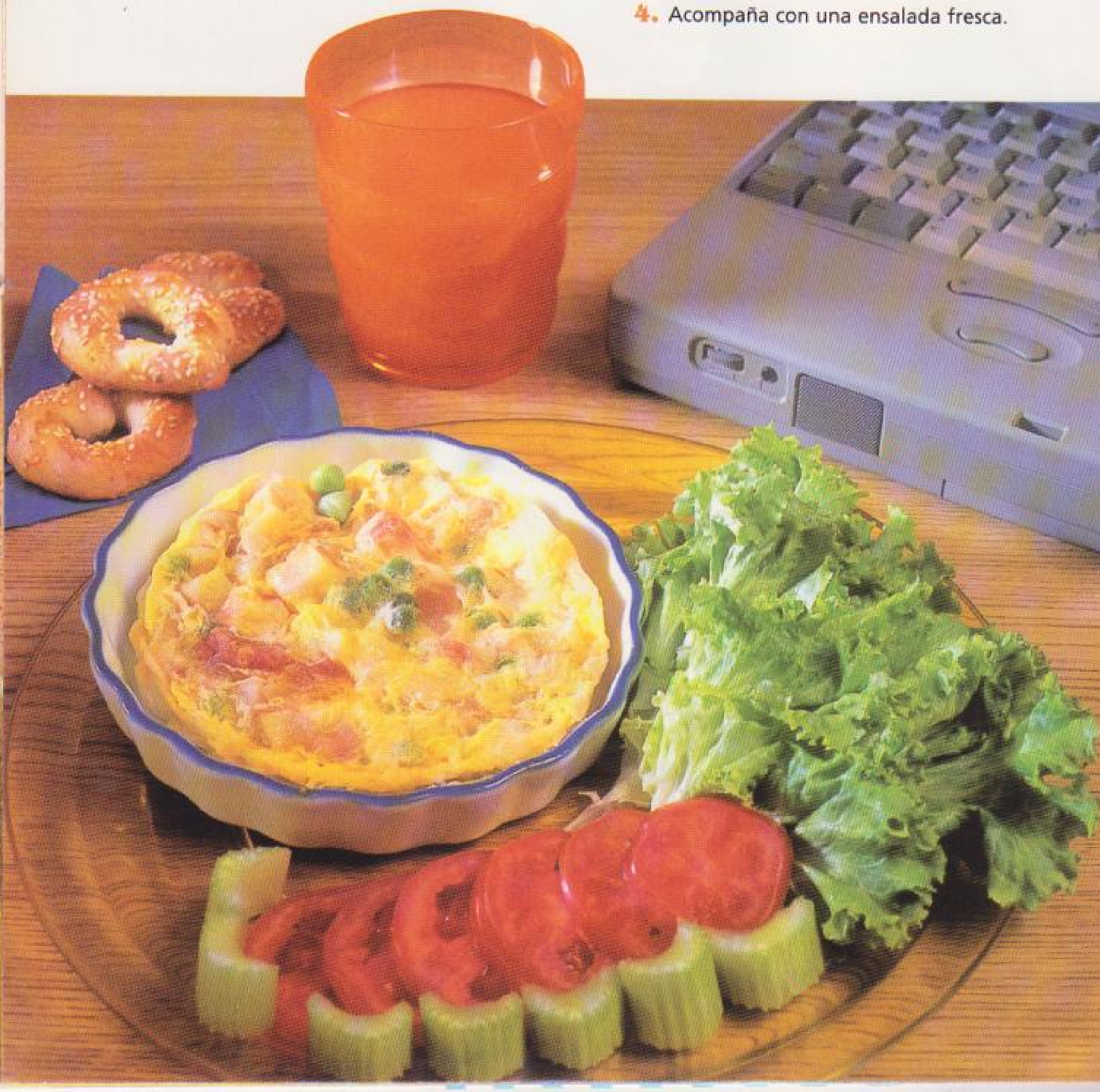
# Quiche de papas y tocino

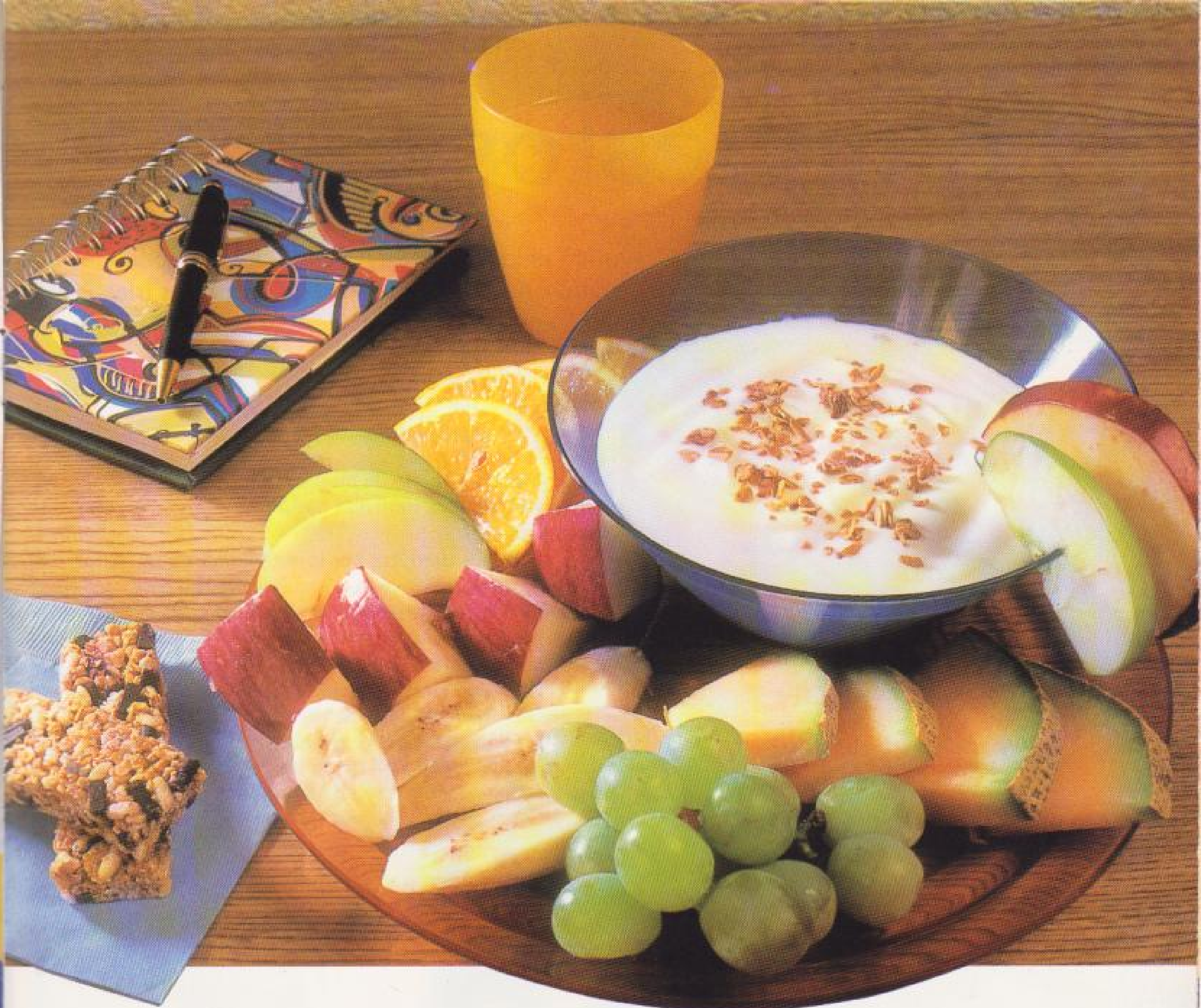
**INGREDIENTES** (8 porciones)

- 6 rebanadas de tocino
- 1/2 kilo de chícharos frescos
- 1/2 kilo de papas cortadas en cuadros
- 3/4 de taza de leche
- 6 huevos
- 1/4 de kilo de queso tipo cheddar o manchego, cortado en cuadritos
- 1/2 cebolla rebanada finamente
- • sal
- • cebollín

**COMO HACERLO**

1. Cocina el tocino en un molde para quiche, de cinco a seis minutos en el horno de microondas, tapado con una servilleta de papel o un plástico autoadherible. Agrega los chícharos y las papas, tápalo y cocina de cuatro a seis minutos más.
2. Calienta la leche durante dos minutos en el horno de microondas. Añade los huevos batidos, el queso, la cebolla, sal y la mezcla de tocino. Regresa al horno de diez a doce minutos o hasta que el huevo esté cocido.
3. Adorna con cebollín.
4. Acompaña con una ensalada fresca.





## Ensalada de frutas y yoghurt

**INGREDIENTES** (2 porciones)

- 1 taza de yoghurt natural
- • fruta de temporada
- 2 cucharadas de granola

**COMO HACERLO**

1. Lleva los ingredientes por separado en recipientes herméticos y mezcla a la hora de servir.

# Tortas y panes compuestos

Las tortas y sandwiches son otra rica solución para turnarse y llevar el lunch, ya que la variedad de rellenos y panes es muy grande. Busque panes integrales y carnes frías bajas en grasa; complemente con una buena ensalada.

## Cuernitos rellenos de jamón

**INGREDIENTES** (6 porciones)

- 250 gramos de queso crema
- 3 cucharadas de mostaza
- 1 cucharadita de salsa inlgesa
- 2 cucharaditas de salsa picante
- • chiles en vinagre, picados
- 1 cucharadita de cebollín picado
- 6 cuernitos integrales, grandes
- 200 gramos de jamón en rebanadas

**COMO HACERLO**

1. Mezcla el queso, la mostaza, las salsas, el chile y el cebollín, batiendo hasta que estén cremosos.
2. Parte los cuernitos por la mitad, usando un cuchillo de sierra. Unta la mitad inferior con el queso y coloca encima una rebanada de jamón. Tapa con la parte superior del pan.
3. Repite hasta terminar con todos los cuernitos.
4. A la hora de servir caliéntalos en el horno cinco minutos.
5. Acompáñalos con una ensalada de fruta.



## Pepitos

**INGREDIENTES** (8 porciones)

- 8 chiles anchos asados y desvenados
- 1/2 taza de vinagre de manzana
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de azúcar
- • sal y pimienta
- 2 bisteces de aguayón
- 8 teleras o rehiletes
- 1 taza de frijoles refritos
- 8 rebanadas de queso tipo panela
- 1 aguacate pelado y rebanado
- 2 jitomates rebanados
- • chiles en vinagre

**COMO HACERLO**

1. Remoja los chiles anchos en el vinagre, durante 10 minutos. Lícualos con el ajo, orégano, azúcar, sal y pimienta. Unta la carne con esta pasta y déjala reposar una hora. Calienta el aceite y sofríe la carne por ambos lados. Retírala.
2. Parte el pan por la mitad horizontalmente, unta la mitad inferior con los frijoles, coloca encima la carne adobada y termina con el queso, aguacate y jitomate. Tapa con la parte superior del pan.
3. Envuelve cada torta en una servilleta de papel y mételas en bolsa de plástico o de papel de estraza.



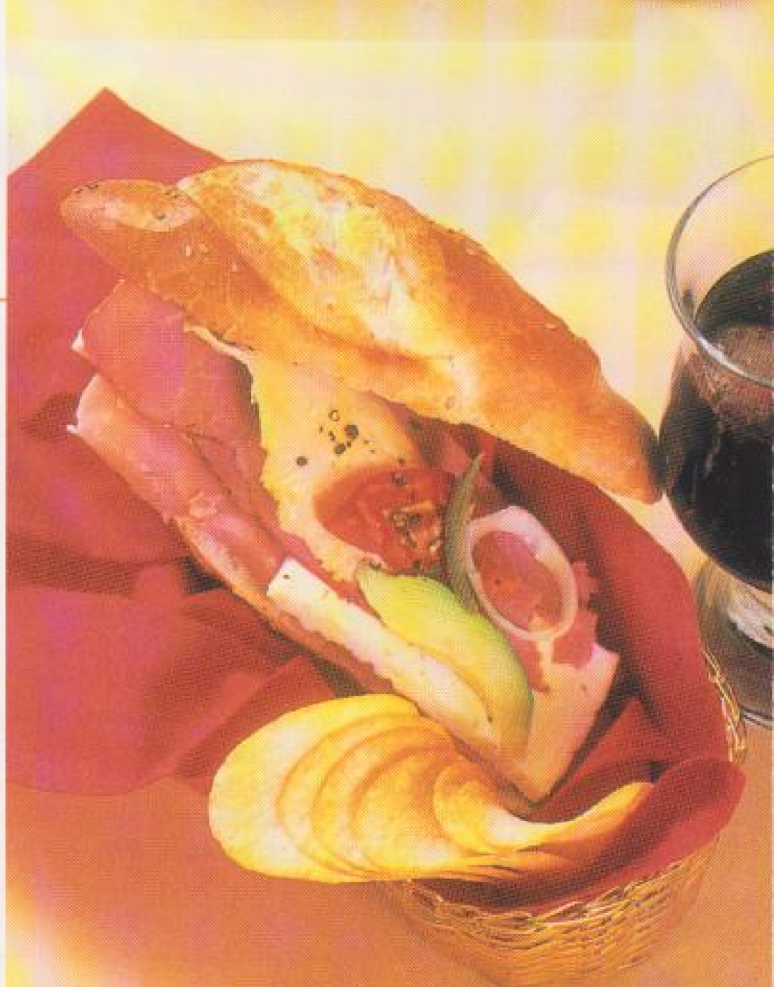
## Baguette de carnes frías

**INGREDIENTES** (2 porciones)

- 1 baguette chica o bolillo
- • mantequilla y mostaza
- • roast beef o salami, queso panela, jamón o pechuga de pollo rebanados
- • aguacate, jitomate y cebolla
- 2 hojas de lechuga
- • chiles en vinagre, sal y pimienta

**COMO HACERLO**

1. Unta la baguette con mantequilla y mostaza.
2. Acomoda los ingredientes restantes.
3. Acompaña con papas fritas.



# Ideas y calendario de lunches

## DOS SEMANAS DE LUNCHES PARA NIÑOS DE PREESCOLAR

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| - jícama, zanahoria y apio con limón y sal<br>- Panecillos de salvado<br>- Jugo de naranja con piña | - hot cakes con cajeta<br>- rollitos de jamón<br>- termos de leche | - tiras de jamón con mayonesa<br>- cuadritos de amaranto<br>- agua de limón | 1 concha pequeña<br>- pasitas<br>- barrita de chocolate<br>- thermos de leche | - rollitos de jamón de pavo<br>- elotitos y jitomates cerezo<br>- agua de naranja |
| - palitos de pollo empanizados<br>- rodajas de sandía o melón<br>- agua de limón | 1 vasito de yoghurt preparado con manzana y miel de abeja<br>- palitos de harina integral<br>- agua de frutas frescas | - rollitos de huevo y jamón<br>- fruta de la estación<br>- thermos de leche con chocolate | - cuadritos de queso manchego<br>- tiras de apio con limón<br>- galletas con mermelada o cajeta<br>- agua de limón | - sandwiches de jamón y queso cortados en triángulo<br>- cuadritos de manzana<br>- jugo de naranja |



## DOS SEMANAS DE LUNCHES PARA NIÑOS DE PRIMARIA

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| - ensalada primavera<br>- panecillos de salvado<br>- jugo de jitomate | - torta de jamón y queso<br>- galletas con cajeta<br>- agua de limón | - sushi de verduras<br>- nueces<br>- agua de piña | - quesadilla de pan árabe<br>- dona de chocolate<br>- thermos de leche | - ensalada de jícama, zanahoria y piña con chile y limón<br>- habas enchiladas<br>- jugo de naranja |
| - waffles de fruta<br>- pasitas<br>- termos de chocolate | - ensalada de fruta<br>- bocadillos de galleta<br>- agua de limón | - hamburguesa con queso<br>- cacahuates enchilados<br>- thermos de leche | - sandwich de ensalada de atún<br>1 naranja partida a la mitad con sal y chile<br>- jugo de tomate | - pan dulce<br>- nueces de la India y fruta seca<br>- thermos con chocolate |

## PARA LA OFICINA. UNA SEMANA DE LUNCHES FRIOS

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| - Chiles rellenos en frío, con frijoles y crema<br>- Ensalada de lechuga<br>- Agua de tamarindo | - Pan tipo chapata relleno de queso con orégano<br>- Ensalada de jitomate con aceitunas negras<br>- Agua de horchata | - Hojaldres con nata<br>- Verduras crudas con dip de queso<br>- Agua de jamaica | - Tortas compuestas<br>- Enjambre de nuez<br>- Agua | - Club sandwich<br>- Ensalada de verduras con mayonesa<br>- Agua de frutas |

## UNA SEMANA DE LUNCHES CALIENTES

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| - Pastel de carne casero<br>- Ensalada de papas<br>- Naranjada | - Nuggets de pollo<br>- Papas a la francesa<br>- Limonada | - Dobladitas de pollo<br>- Fresas con crema<br>- Agua de frutas | - Hamburguesas<br>- Ensalada de col<br>- Leche malteada | - Pizza<br>- Fruta fresca<br>- Barra de chocolate |



## IDEAS PARA LA LONCHERA DE OFICINA

• Para ahorrar tiempo en las mañanas, prepara la lonchera la noche anterior y métela en el refrigerador. Puedes llevar un surtido de verduras cortadas en cubitos, como pepinos, pimientos o zanahorias con aderezo de limón y sal.

• Si no tienes tiempo para preparar el lunch, pon en la lonchera una lata de atún, salmón o sardinas (las que traen espinas son una buena fuente de calcio) junto con un limón y galletas integrales además de alguna fruta como postre.

• Para tener sandwiches más frescos, empaca la lechuga y los jitomates por separado y añádelos poco antes de comer.

• Evita refrigerar los alimentos como las galletas dulces y saladas, ya que pierden su consistencia crujiente, es preferible meterlos en la lonchera en la mañana.

• Las ensaladas verdes y mixtas se pueden marchitar si les añades el aderezo mucho tiempo antes de consumirlas. Es mejor poner en un recipiente las hojas lavadas, desinfectadas y bien escurridas y llevar el aderezo aparte para rociarlas a la hora de comer.

• Las ensaladas de col, se pueden conservar en el refrigerador hasta dos días y llevar por ración en un recipiente hermético.

• Para evitar que los sandwiches o tortas se reblandezcan, empaca por separado las verduras frescas y agrégalas a la hora de comer.

• Para preparar un sandwich o torta de carne, unta el pan con una ligera capa de mantequilla. Esto evitará que los jugos de la carne reblandezcan el pan.

• Si el relleno del sandwich es muy húmedo, como la ensalada de atún, empaca el pan y el relleno por separado y prepara el sandwich justo a la hora de comer.

• Lleva a la oficina sopas deshidratadas que puedan calentarse en el horno microondas en un solo minuto.

• Si vas a usar el horno en la oficina, evita llevar alimentos que sean de olor muy fuerte como chorizo o salchichas, pues se impregnarán todas las áreas con el olor.

• No calientes verduras como bróculi, coliflor o col. Es mejor llevarlas en ensalada y consumirlas frías.

# Snacks rápidos



## Barritas surtidas

**COMO HACERLO**

Las barritas de granola, de amaranto o de fruta son muy ricas como lunch.
Las hay de sabores variados y son nutritivas.



## Salchichas con jugo Maggi

**INGREDIENTES**

- 100 gramos de salchichas tipo coctel
- 1/2 taza de jugo Maggi
- 1 limón
- 2 chiles serranos picados finamente

**COMO HACERLO**

1. Mezcla el jugo Maggi con el limón.
2. Vierte sobre las salchichas y añade el chile.



## Brochetas de fruta

**INGREDIENTES**

- Utiliza la fruta que tengas en casa, añadiendo unas gotas de limón para que no se oxide (se ponga oscura).

**COMO HACERLO**

1. Prepara las brochetas alternando los trozos de fruta.

## Carnes frías y quesos



**INGREDIENTES**

- utiliza las carnes frías y los quesos que tengas en casa
- galletas saladas
- aceite de oliva

**COMO HACERLO**

1. Con un molde para galletas, corta círculos de los diferentes quesos y las carnes frías.
2. Sírvelas con galletas saladas.
3. Añade un poco de aceite de oliva.

## Pan integral con quesos surtidos



**INGREDIENTES**

Utiliza trozos de varios quesos:

- amarillo
- manchego
- roquefort
- pan integral

**COMO HACERLO**

1. Ralla los diferentes quesos sobre el pan integral.
2. Mete en el hornito eléctrico hasta que se fundan los quesos.
3. Córtalo en triángulos.

## Galletas con atún



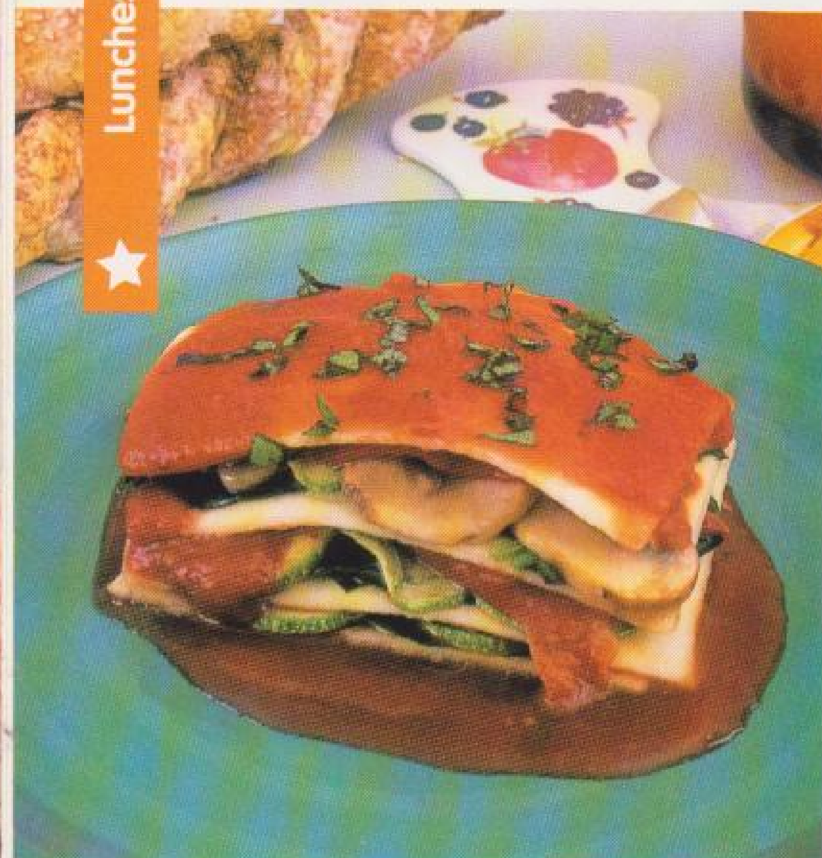
**INGREDIENTES**

- 1 lata de atún
- 1/2 pepino picado
- 1/2 jitomate picado
- 2 limones
- jugo Maggi
- salsa tabasco
- galletas habaneras

**COMO HACERLO**

1. Mezcla el atún con el pepino y el jitomate.
2. Prepara una salsa con el limón, el jugo Maggi y un poco de salsa Tabasco. Mezcla con el atún. Sírvelo sobre galletas.

# Vegetarianos



## Lasaña de verduras

**INGREDIENTES** (2 porciones)

- 4 láminas de lasaña
- 1 cucharada de aceite
- 5 hojas de espinaca, lavada y picada
- 1 calabaza picada
- 1/2 pimiento picado
- 10 champiñones lavados y picados
- 1 1/2 tazas de salsa de jitomate, comercial

**COMO HACERLO**

**1.** Cuece la lasaña como se indica en las instrucciones del paquete. Fríe en el aceite las verduras.

**2.** Pon en un plato de aluminio un poco de salsa, una lámina de lasaña, verduras y salsa.

**3.** Repite la operación formando varios pisos.

**4.** Métela en el horno de microondas o si hay en la oficina, en el hornito eléctrico.



## Burritas vegetarianas

**INGREDIENTES** (2 porciones)

- 2 cucharadas de aceite
- 1 trozo de cebolla
- 1 chile poblano cortado en rajas
- 50 gramos de champiñones, lavados
- 1 manojo de flor de calabaza, lavada
- • sal
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- 1/2 taza de frijoles refritos
- 4 tortillas de harina integral

**COMO HACERLO**

**1.** En un poco de aceite fríe la cebolla, agrega las rajas de chile poblano y deja cocer unos minutos. Añade los champiñones y la flor de calabaza picados. Sazona con sal y consomé de pollo y deja cocinar hasta que se absorba el líquido. Déjalo en espera.

**2.** Calienta los frijoles refritos y las tortillas.

**3.** Rellénalas con frijoles y la mezcla de verduras y enróllalas.

## Ensalada de champiñones

**INGREDIENTES** (2 porciones)

- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de mayonesa
- • sal y pimienta
- • chile chilpotle
- 1 jitomate
- 1 manojo de germen de alfalfa
- 1/4 lechuga, lavada
- 10 champiñones, lavados
- 100 gramos de nueces

**COMO HACERLO**

1. Mezcla todos los ingredientes.



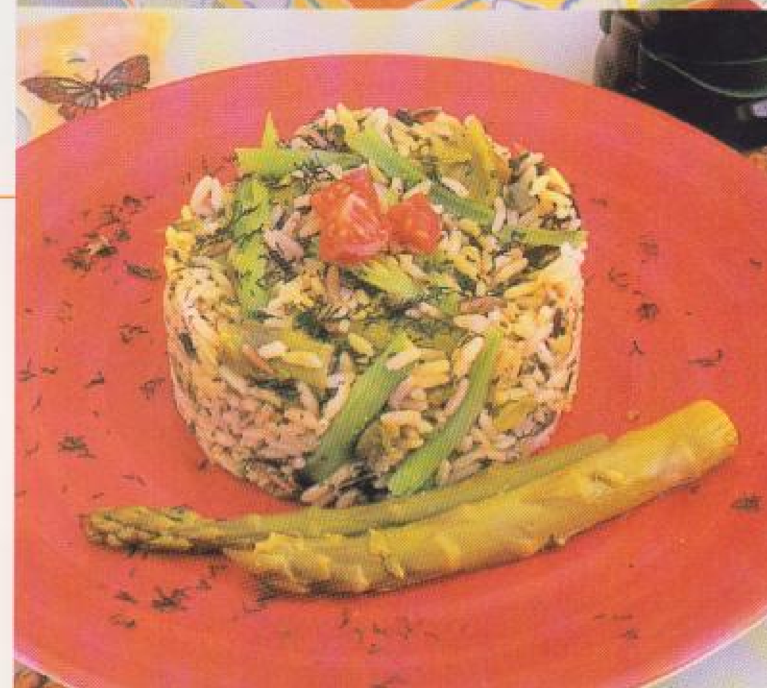
## Arroz silvestre con vegetales

**INGREDIENTES** (2 porciones)

- 1 1/2 tazas de arroz silvestre, cocido según las instrucciones del paquete
- 5 espárragos, cocidos o de lata
- 20 gramos de ejotes, cortados en juliana y cocidos con un poco de sal
- 1 jitomate cerezo

**COMO HACERLO**

1. Corta los espárragos en trozos grandes. Mezcla el arroz con los ejotes y los espárragos.



## Pizzas

**INGREDIENTES** (2 porciones)

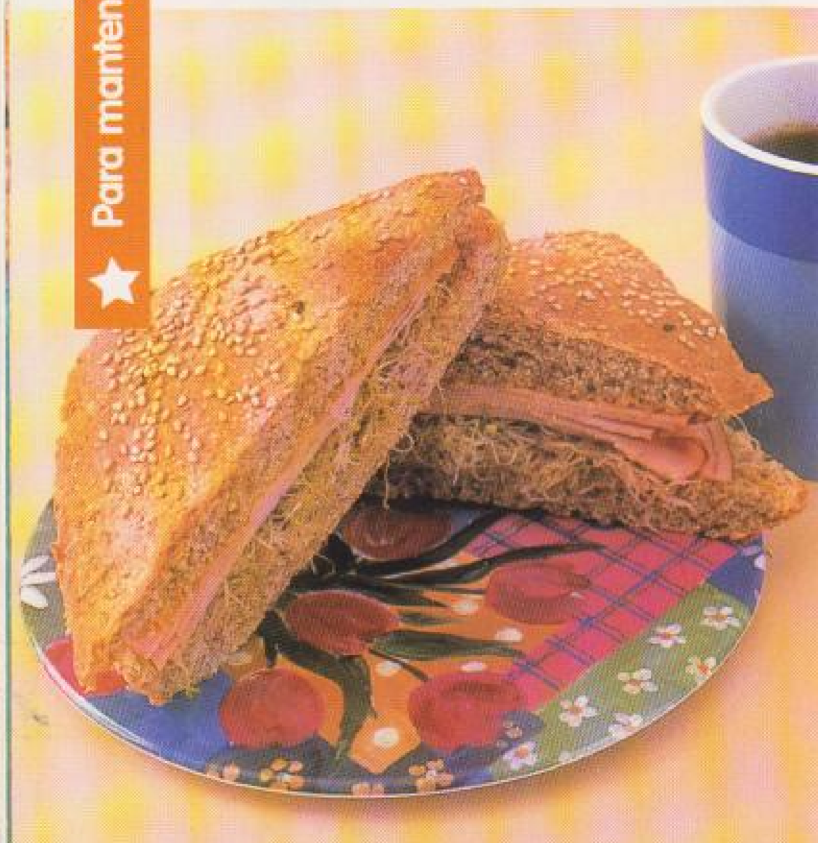
- 4 bases para pizza pequeña (la masa preparada se compra en las tiendas de autoservicio, o bien, se puede comprar masa de bolillo en la panadería)
- • salsa de jitomate comercial
- • verduras al gusto
- • champiñones lavados
- 1/2 pimiento
- 1/2 taza de queso tipo Chihuahua, rallado

**COMO HACERLO**

1. Cubre las bases de pizza con la salsa de jitomate. Acomoda las verduras y el queso.
2. Mételas en el horno hasta que se doren las orillas.



# Bajos en calorías



## Sandwich en pan de arroz

**INGREDIENTES** (1 porción)

- 1 pan de arroz
- • mostaza
- 2 rebanadas de pechuga de pavo
- • germen de alfalfa

**COMO HACERLO**

1. Parte el pan por la mitad
2. Rellénalo con el pavo y el germen de alfalfa. Untale la mostaza.
3. Caliéntalo en el tostador y pártelo por la mitad.
4. Si puedes vuelve a calentarlo cuando ya lo vayas a comer.



## Brochetas de pollo

**INGREDIENTES** (1 porción)

- 100 gramos de cubos o tiritas de pollo
- 1/2 taza de salsa de soya
- 2 limones
- 1 cucharada de jengibre
- • ajonjolí
- • cebollín picado
- 1 cucharada de aceite de maíz

**COMO HACERLO**

1. Marina el pollo en la salsa de soya, el jugo del limón y el jengibre rallado.
2. Pásale un palito de brocheta a la tirita de pollo. Espolvorea encima el ajonjolí.
3. Mételas en el horno, o ásalas en un wok con un poco de aceite.
4. Sírvelas con un poco más de soya mezclada con limón y cebollín.

## Arroz con salsa Tampico

**INGREDIENTES** (1 porción)

1 1/2 tazas de arroz blanco, cocido
1/2 taza de ensalada Tampico; se puede comprar ya lista en el supermercado, o bien se puede preparar siguiendo la siguiente receta:
3 barritas de surimi, picado muy finamente
1 chiles serrano, picado muy finamente
1 trozo de cebolla picada finamente
• mayonesa light

**COMO HACERLO**

**1.** Mezcla el arroz con la ensalada Tampico.



## Pan pita con vegetales y queso

**INGREDIENTES**

1 pan pita o pan árabe
100 gramos de queso tipo panela
1/2 jitomate
2 hojas de lechuga lavada
• mostaza y mayonesa

**COMO HACERLO**

**1.** Parte el pan por la mitad
**2.** Rellénalo con los ingredientes restantes.



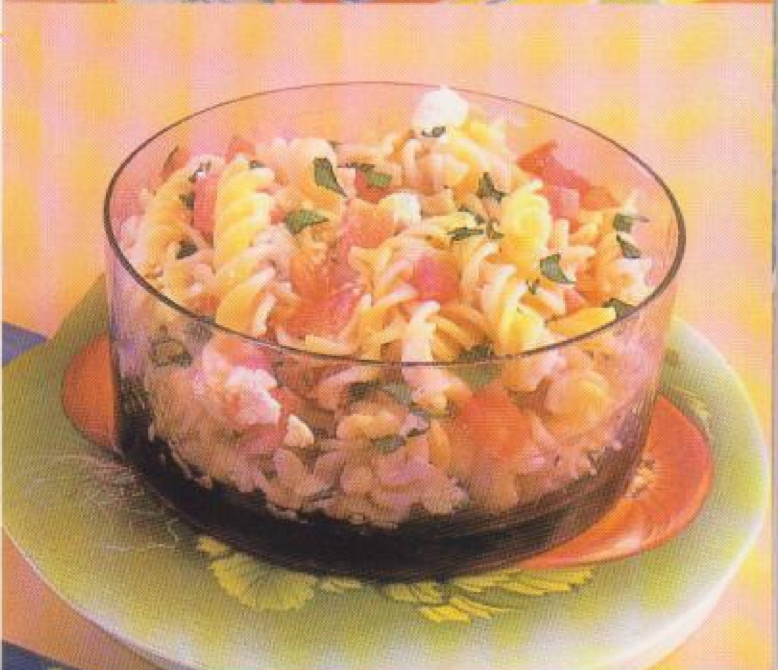
## Ensalada de pasta

**INGREDIENTES**

1 1/2 tazas de pasta de tornillos o coditos, cocida
50 gramos de queso de cabra
1/2 jitomate picado
• albahaca picada finamente
1/2 taza de vinagreta comercial

**COMO HACERLO**

**1.** Mezcla la pasta con el queso de cabra, el jitomate y la albahaca.
**2.** Revuelve la pasta con la vinagreta.



Agradecimiento accesorios: Guarda Arte Centro Comercial Pabellón Bosques, Local Bosques de las Lomas

Hechos en casa

# Para enviarle al marido

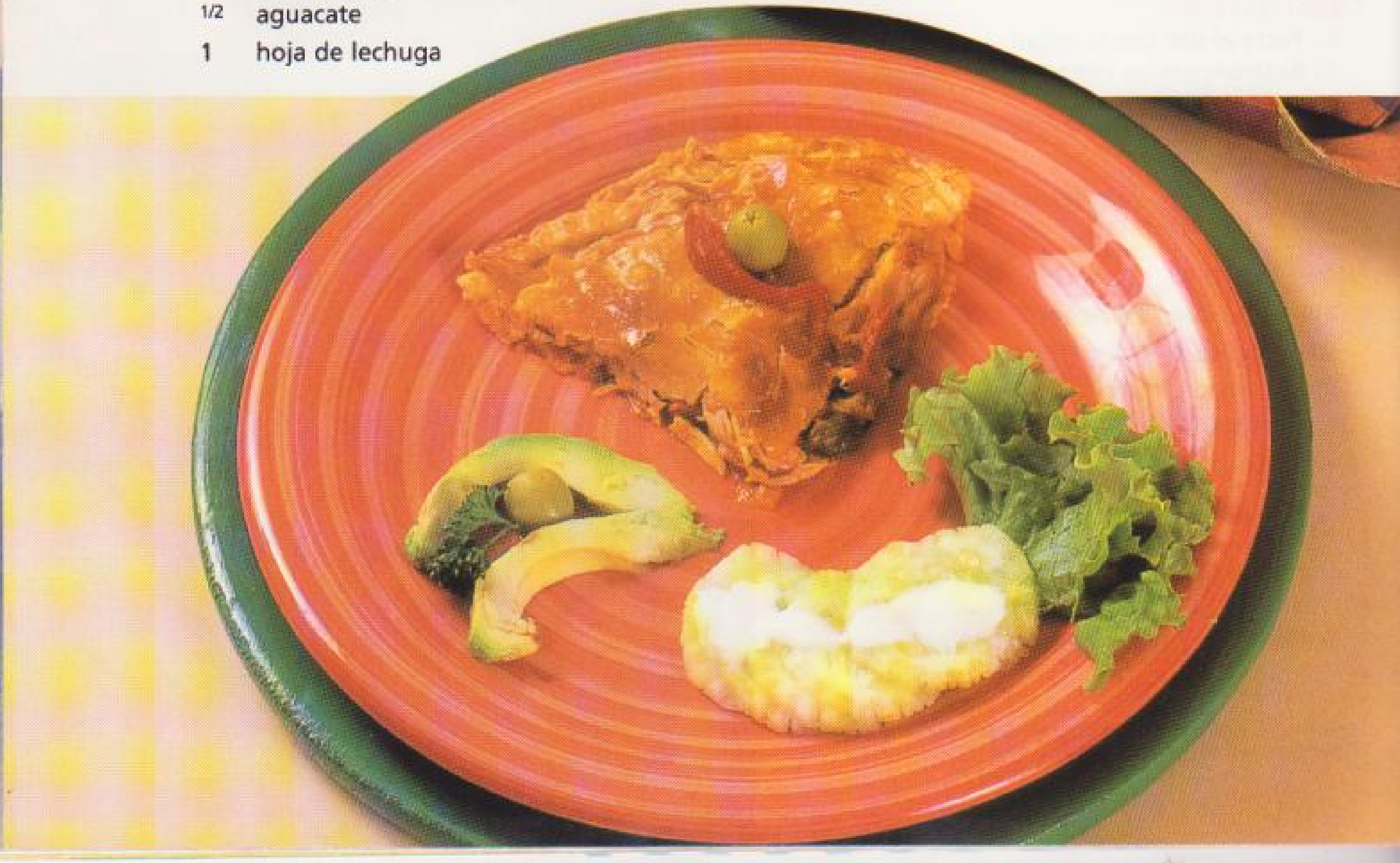
## Pay de pollo y pepinos con yoghurt

**INGREDIENTES** (8 porciones)

- 1/2 kilo de pasta de hojaldre, comercial
- 3 cucharadas de harina
- 50 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1/2 taza de hojas de perejil lavado y picado
- 1/2 kilo de jitomate picado finamente
- • sal y pimienta
- 2 pechugas cocidas
- 1 papa cocida y cortada en cuadritos
- 5 aceitunas
- 10 alcaparras
- 1/2 lata de pimiento morrón
- 1 yema
- 1/2 pepino
- 1/2 taza de yoghurt natural
- 1/2 aguacate
- 1 hoja de lechuga

**COMO HACERLO**

1. Extiende la pasta de hojaldre sobre una tabla enharinada, hasta que tenga medio centímetro de espesor. En un molde refractario previamente untado con mantequilla, extiende la mitad de la pasta y pícala con un tenedor, para que no se infle.
2. Para preparar el relleno fríe en el aceite la cebolla, el ajo y el perejil. Agrega el jitomate, sal y pimienta; deja a fuego lento. Añade el pollo picado, las papas, las aceitunas, las alcaparras, el pimiento morrón en tiritas y la mantequilla restante.
3. Rellena el pay y cubre con la pasta restante, extendida del mismo grueso, pica con un tenedor y barniza con la yema.
4. Manda los ingredientes restantes para hacer una ensalada.



# Pollo rostizado, papas doradas y ensalada de verduras

**INGREDIENTES** (4 porciones)

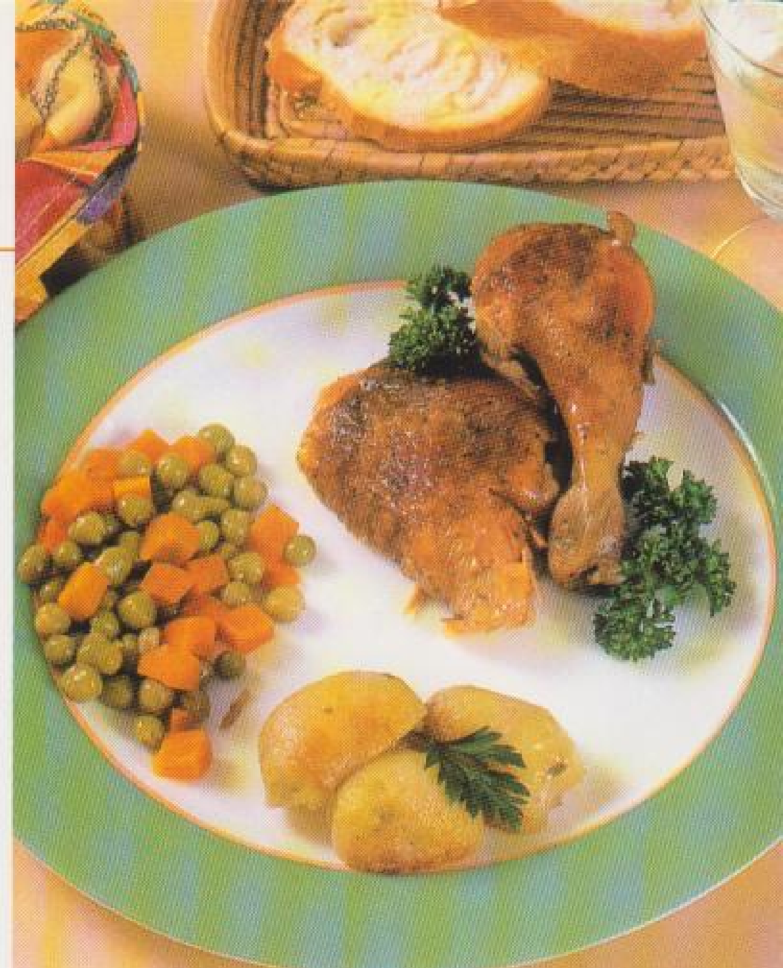
- 1 pollo rostizado comercial, cortado en piezas
- 1/2 kilo de papitas cambray
- 6 zanahorias
- 1/2 kilo de chícharos
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre
- • sal y pimienta

**COMO HACERLO**

**1.** Acompaña el pollo con las papitas cocidas, cortadas por la mitad, fritas en el aceite, sal y pimienta.

**2.** Sirve con chícharos y zanahorias cocidos.

**3.** Báñalos con el vinagre.



# Cuete mechado, papas y ensalada

**INGREDIENTES** (2 porciones)

- 1/4 de kilo de cuete de res
- 1 rebanada de tocino
- 2 zanahorias cortadas en rajitas
- 2 hojas de lechuga
- 1 huevo cocido
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 taza de vino blanco
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- • sal y pimienta

**COMO HACERLO**

**1.** Unta la carne con ajo, cebolla, sal y pimienta. Méchala con las tiras de zanahoria y el tocino.

**2.** Fríela con sal y pimienta. Una vez que se dore agrega el vino y agua hasta cubrir y deja cocer en la olla de presión.

**3.** Rebana y acompaña con el huevo cocido, las papas cocidas y lechuga, sazonadas con aceite y vinagre.

